Esperantista Vegetarano



BULTENO DE LA TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO

N-roj 19/20 JANUARO 1977

STRUKTURO DE TEVA

Administranto de TEVA, Redaktanto de EV: Ernesto Váňa (Ĉeĥoslovakio)
Kasistino: S-ino Ottoline Landheer van der Vies (Nederlando)
Bankadreso: Amro Bank (ĝirkonto 8238) (banknumero 44.71.08.646)
Grote-Houtstraat, Haarlem.
Eldonanto de EV: Christopher Fettes (Irlando)

Landaj Reprezentantoj de TEVA

ARGENTINO: F-ino Sara Laissue, Warnes 397-4°-5, BUENOS AIRES.
AŬSTRALIO: S-ro Bob Felby, 17 Eusebio Drive, SALISBURY EAST, S.A. 5109
BELGIO: S-ro Camial de Cook, Vorsebeenden weg 7, 2241 HALLE.
BRAZILO: S-ino Rosa Girardi, Cx.Postal 162, 36.100 JUIZ DE FORA, MG.
BRITIO: S-ro Paul Shackley, 31 Ridge Street, LANCASTER, Lancs.
BULGARIO: S-ino F.M. Mihailova, pk.184, 4000-PLOVDIV.
ĈEĤOSLOVAKIO: S-ro Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio.
DANIO: S-ino Betty Larsen, Falkenbergvej 6, 3140 ALSGARDE (gn.1224492)
FINNLANDO: S-ano Lasse Kivistö, Donnerinkatu 10-0-20, 05800 HYVINKÄÄ.
FRANCIO: S-ino Alida Duran-Van Reenen, Villelongue dels Monts,
66 700 ARGELES a/M.
GERMANIO (GDR): S-ino J. Bräutigam, Wilhelm-Pieck Str. 70, 825-MEISSEN.
(GFR): S-ro W. Kaukal, Robert-Stolz-Str.17, 6730 NEUSTADT.
HISPANIO: S-ro L. Armadans, Pl.Sacr.Familia 4-4o-3a, BARCELONA-13.
HUNGARIO: S-ro Bénik Julio, Kis u.4, H-2600 VÁC.
IRLANDO: S-ro C. Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 14.
ITALIO: S-ro Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, ASTI 14100.
IZRAELIO: S-ino E. Ben-Haim, Strato Gordon, TVERIA 14266.
JAPANIO: S-ro Imai Masaki, Itizaki 2-2-19, Minami-ku, J-815 HUKUOKA-SI.
JUGOSLAVIO: S-ro T. Gregurek, Starogradska 22, KOPRIVNICA.
KANADO: S-ro G. du Temple, 930 Ardmore Drive, R.R.2, SIDNEY, B.C.
NEDERLANDO: S-ino O. Landheer v/d Vies, M. Bauerlaan 7, AERDENHOUT.
NORVEGIO: S-ino Bjorg Norsted, Skara, 1620 GRESSVIK.
NOVZELANDO: S-ro D.MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
POLLANDO: S-ino Halina Taras, Lumumba-str. 29/16, 10-207 OLSZTYN.
PORTUGALIO: S-ro Jurge Branco, Rua Elia Garcia, 37-3, CACÉM.
RUMANIO: S-ro R. Patrescu, St.Pomp.Manoliu, G2-ap.75, BUCURESTI-39.
SOVETUNIO: S-ino A. Judickienė, Karoliniškiu 24-93, VILNIUS 44, 232044 Litovio.
SVEDIO: S-ro Henryk Karlsson, Fimongatan 12, S-590 40 KISA.
SVISLANDO: S-ino G. Weigelt, Gurtengartenstr.12, CH-3028 SPIEGEL b. BERN.
USONO: S-ro J. Parkerson, Box 17463, LOS ANGELES, Calif. 90017.

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj: AŬSTRALIO: Prewett/$5.50. BRITIO: Bilborough/2, Fraser/1, Greaves/2, Leather/2, Potter/2, Robotham/2, Shackley/2, Sly/2£. ĈEĤOSLOVAKIO: Dudek/30, Kasperová/50, Kromholc/10, Leibiczer/50, Lokvenc/100, Milcová/30, Niemczyk/30, Němec/30, Sedlák/30, Sládaček/100, Závodsky/25 Kĉs. DANIO: Larsen/50 gld. FINNLANDO: Backholm/10 F.Mk. FRANCIO: Philippe/10 Fr. GERMANIO (GFR): Schöner/50 gm. (GDR) Krug/30 Kĉs. HISPANIO: Teruel/10 rpk. JAPANIO: Masaki/30 Fl. KANADO: Temple/20 $. NEDERLANDO: Dijkstra/15, Landheer/25, Scholten/10 Fl. NORVEGIO: Edvardsen/10 Fl. POLLANDO: Grzybowska/50, Jasievicz/100, Raczyńska/100, Siemiatkowski/50, Szczepański/500, Taras/50, Walas/100, Zielonka/100 Zł. SOVETUNIO½ Aleknavičius//10, Alekseev/5, Baronas/7, Denis/1.5, Gonĉarov/2.5, Gorskij/5, Graĉova/2, Hovanskij/12, Inokaitienė/6, Vajsberg/2.5 Rub. USONO: Docal/5, Jones/5, Nell/10, Parkerson/10, Petron/5.

LIBERVOLAJ DONACOJ

Ne estas abonkotizo por EV: oni sendu al sia landa reprezentanto taŭgan sumon laŭ siaj eblecoj. Ne ĉiuj povas sendi donacojn trans landlimoj, sed enlande jes!

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj,

komprenneble, denove ĉe la jar-sezona ŝanĝo mi skribas al vi tiujn ĉi vortojn, ja ankaŭ laŭ la poeto

Flavaj folioj faladas
de-sur la arboj aŭtunaj...,

estas lasta tago de Oktobro, do mezo de la autuno ĉi tie en Meza Eŭropo. – Ni faras la lastajn rikoltojn en niaj ĝardenoj, kaj ni preparadas niajn provizojn por la vintra sezono. Jes, venos vintro, kun ĝi la jarfino, kaj ni – iuj ankaŭ sur-papere, – faras kalkuladojn, resumadon de la realigitaj planoj, laboro, agado.

Tiun fakton ni povas ne nur alegorie, sed ankaŭ reale, fari, – rilate nian agadon. Kiel ni jam menciis en la antaŭa numero de EV., nia gazeto jubileas: ni finas la unuan 5-jaran periodon de la renaskiĝinta EV., kaj tio igas nin, meditadi iom, pripensi ĉion.

Jes, precipe ĉe la jarfino. Kaj tiam, kaj ĉi-loke ni esprimu nian, kaj mi *mian* sinceran dankon al ĉiuj, kiuj afable helpis iamaniere, precipe pere de kontribuaĵoj skribitaj, aŭ pagitaj... Speciala nia danko apartenas al la Landaj Reprezentantoj –Perantoj. Kaj same ĉi-loke ni bonvenigu la novajn, precipe en Japanio, kiu afable certe helpos al ni trovi la plurajn en la Aziaj landoj. Ni anticipe estas al li tre dankemaj pro tio.

Sed mi invitas al simila kunlaboro ankaŭ aliajn, – eĉ ĉiujn niajn af. legantojn. Bonvolu nur ĉirkaŭrigardi: eble ankaŭ en iu el-inter viaj najbaraj landoj ni ne havas ankoraŭ Reprezentanton-Peranton. Eble ĝuste tiu, kun kiu vi havas kontaktojn, povus fariĝi. Bonvolu tion pripensi, kaj se aktualas, ekagi. Kune kun la novaj R-P-oj venos ankaŭ novaj membroj, novaj donacintoj, dume samtempe nia movado, nia TEVA kreskos, disvastiĝos. Kaj tiamaniere ni plej bone honoros ankaŭ la rememoron pri niaj plej unuaj funkciuloj, fondintoj, – Zamenhof, Tolstoj, ktp.

Kaj ĉe la jar-fina meditado nia dank-esprimo apartenu ankaŭ al la eldonanto, kiu ofte havas ne malgrandajn problemojn, kaj same al la presisto. Jes, eĉ tie ofte ekestas problemoj, kiujn li devas solvi, kaj pri kiuj neniu faras al si zorgojn.

Iuj jam al Kristnasko havos en siaj manoj nian ŝatatan EV-on, iuj nur en la komenco de la Nova Jaro, kaj ni al ĉiuj egale, – nia triopo: mi kune kun la eldonanto kaj kun la presisto – deziras agrablajn Festojn de la Interhoma Amo, kaj multe da bona sano kaj sukcesoj en ĉio dum la tuta Nova Jaro!

Kore kaj amike via,
Ernesto Váňa.

VORTOJ DE LA ELDONANTO

Karaj gelegantoj –

Jen, kiel promesita, la vintra duobla numero de nia gazeto. Aparte plaĉas al ni la listo de 30 reprezentantoj sur kvar kontinentoj. Vi povos atendi numeron 21 post kvar monatoj.

Kaj nun, KONGRESO. Ĉu vi ŝatus ĉeesti kongreson venontsomere en Hungario, proksime al Szeged? Se eble jes, bonvolu tuj skribi al S-ano Váňa por anonci tiun eblecon. Kompreneble tiu informo ne devontigos vian ĉeeston, sed ĝi certe helpos la organizanton.

Ĝojplenan novjaron deziras al vi – Kristoforo Fettes (Irlando).

G. D. R. En-GDR-loĝantajn niajn afablajn geamikojn ni petas, ke ili ekde nun en *niaj* aferoj turnu sin al

s-ino Johanna Bräutigam, Wilhelm-Pieck-Str.70, 825 MEISSEN,

kiu afable akceptis la funkcion de Reprezentanto-Peranto por GDR. – Ŝin ankaŭ multaj konas, ĉar ŝi preskaŭ nenian okazon lasas preter-iri, kaj ŝi fervore vizitadas esperantistajn mediojn, kaj precipe vegetaranajn, eĉ en aliaj landoj. Same ŝi volonte 'brigad-laboradas' en la ĝardeno de la redaktanto de nia EV.

Espereble la bonajn kvalitojn kaj ecojn de s-ano Etzold ŝi ankaŭ alpropriĝis kaj por 'en tuteco' prezenti ŝin, eble pleje konvenos la noto pri ŝiaj laboremo kaj energio, ke ŝi senpacience devas atendi ankoraŭ 1-2 jarojn, kiam ŝi fariĝos 81-jaraĝa... ĉar – laŭ ŝia aserto ekzistas en ŝia lando proverbo, – ke 81-jaraĝa virino ja estas, kiel la 18-jaraĝa...

Ni do gratulas al ŝi, – same al ŝia nova funkcio en nia movado!

NI GRATULAS KORE KAJ SINCERE

al s-ano Bierhoff en Svislando, okaze de lia 90-jariĝo,
al s-ano Nagy en Székfehvár, Hungario, al lia 86-jariĝo,
al s-ano Setälä en Finnlando, kiu estas en la 85a,
s-ano H. Landheer, Nederlando, en Decembro fariĝos 80-jaraĝa,
s-ano Rosa en Bratislava, Slovakio, atingis la 70an jaron,
s-ano Endre Magyar, Budapeŝto, estas en sia 75-a jaro,

Al ĉiuj ni deziras ĉion bonan, ĉefe firman sanon, kontentecon.

SE vi havas la okazon vivi proksime al bestoj, – mi esperas, ke ankaŭ vi havas kelkajn – kaj se vi bone studas ilian kondut-manieron, tiam vi ofte povas sperti amuzajn kaj interesajn aferojn.

Mi konas du hundojn, kiuj naskiĝis la saman tagon. Tiuj gefratoj kreskis kune, superantaj la plej altajn esperojn, kiujn ili jam vekis kiel etaj hundidoj.

Kiroe estis fortika kaj kuraĝa, Minka eleganta kaj tre rafinita, sed ambaŭ neimageble karaj. Ili posedis unu masivan pilkon el dura kaŭĉuko, en komuna propraĵo, de sur kiu ili dum jaroj vane klopodis derонĝi peceton.

Sed unu pilko por du hundoj donas problemojn. Ĉar ili neniam trovis la tempon asigni la pilkon laŭvice al unu de ili, Minka plej ofte estis la posedantino de la pilko aŭ iĝis tiu kaj kiamaniere! La pilko nome estis pleje dezirata de tiu hundeto, kiu vidis ĝin inter la dentoj de la alia. Kiam Minka havis la pilkon, tiam Kiroe sidis en streĉita atendo, ĝis li kaptis la okazon en negardita momento... sed kiam Kiroe havis la pilkon, tiam la metodo estis tute virina: en certa momento Minka eksaltis kaj bojante-minacante kuris al la fenestro, kvazaŭ atakante ion. Ho ve, la kompatinda Kiroe, kiu estis kiel jam menciita, kuraĝa kaj fortika, sed krome kavalireca kaj solidara, tiam kredis, ke Alibaba kune kun la 40 rabistoj estas en la ĝardeno. Li tuj forlasis la pilkon kaj ankaŭ rapidegis al la fenestro, sed... en la sama momento bruna fulmo forsaltis de la fenestro kaj forkaptis la pilkon en la sama movo. Kiroe, por savi sian karan vizaĝon, daŭrigis ankoraŭ dum kelkaj momentoj la bojadon, poste li preteriris sian fratineton, rigardante ŝin kaŝe el la okulanguloj kun kapo levita, kaj farante, kvazaŭ li devus okupiĝi pri gravaj aferoj...

Li neniam prudentiĝis el similaj eventoj, kaj ĉiam denove estis trompita, – viktimo de la "malforta sekso". – Preskaŭ homa! –

Tradukis el la bulteno de la Nederlanda Societo por bestprotektado,
O. v/d Landheer.

156-JARAN AĜON atingis la plej maljuna loĝantino de la Dominika Respubliko, Petronila Reyes, kiu mortis en Majo 1976. – Estus interese, se iu sciiĝus pri ŝiaj viv-cirkonstancoj, viv-maniero kaj metodo. Ŝi havis 3 gefilojn, 11 genepojn, 67 pragenepojn kaj 45 prapragenepojn.

El PRACA, 19.V.1976

LA KURAC-METODO DE DOKTORINO ANN WIGMORE

UNU el la prelegantoj, kiu pleje impresis min dum la Vegetarana Mondkongreso en Usono pasintjare, estis Doktorino Ann Wigmore, kiel vi tion legis en EV 17-18a, sur la 10a paĝo. Ŝia aŭtobiografio havas la titolon, "Why suffer?", "Kial suferi?". Dum la dua mondmilito ŝi loĝis kun sia avino en Litovio, kaj laboris kiel ŝafistino. Post la milito ŝi laboris por ŝpari monon, por ke ŝi povu veturi al Usono por tie loĝi kun la gepatroj. Ŝi volis fari kiel ŝia avino, kiu estis tre konata drogherba apotekisto kaj resaniganto. La libro rakontas kiamaniere ŝi eltrovis la terapeŭtikan valoron de tritik-herbo. Multaj malsanuloj regajnis la sanon kiam ili prenis la sukon de tritik-herbo ĉiutage. Fine ŝi fondis la Hippocrates-Sanec-Instituton en Boston, Mass: Usono. Tie oni trinkas tritik-herb-sukon, kaj manĝas freŝajn fruktojn, plantetojn,(kreskigitajn en la domo dum kelkaj tagoj aŭ en grundo, aŭ nur en akvo), kaj sezamon. La akvon en kiu la tritiko estis trempita D-ino Wigmore nomas 'Rejuvalakon', kaj ĝi estas riĉa je vitaminoj.

La ĉefaj semoj kiujn oni kreskigas por manĝi en la Instituto estas *mung* (la angla nomo de malgrandaj faboj aĉeteblaj en hindaj butikoj), helianto, luzerno kaj fagopiro. Por kreskigi *mung*-on, oni ne bezonas lumon, ĉar oni manĝas la plantetojn antaŭ ol la folioj aperas. La semoj devas trempiĝi dekdu horojn, poste elverŝu la akvon kaj tralavu ilin du fojojn ĉiutage. Kiam ili estas longaj 3-4 cm-ojn, oni manĝas ilin krudaj en salatoj.

Luzernon oni kreskigas en konfitaĵ-boteloj, kovritaj per peco el filtrila materialo. Ĉar la semoj estas malgrandaj, oni trempas ilin nur 2-3 horojn kaj poste lavas ilin du fojojn ĉiutage. Post 2-3 tagoj oni metas ilin en la lumon kaj manĝas ilin krudaj, kiam ili havas verdajn foliojn. Ili enhavas vitaminojn A B C D E F K kaj U.

Estas du metodoj kreskigi heliant-plantetojn. Unue oni povas kreskigi ilin nur en akvo kaj manĝi ilin kiam oni povas facile forigi la ŝelon: La alia metodo estas, meti la semojn en grundon 3cm profunde kaj fortranĉi la plantetojn por manĝi, kiam tiuj havas verdajn foliojn. Tiamaniere oni ankaŭ kreskigas fagopiron kaj tritikon sed oni eltiras la sukon de la tritik-herbo, kiam tiu estas 20-24 cm longa. Ankaŭ oni povas tondi la herbon je tre malgrandaj pecetoj, kaj surŝuteti ilin sur salatojn.

Se vi deziras havi pli da informoj, la adreso estas: Hippocrates Health Institute, 25 Exeter Street, Boston, Massachusets, 02116, Usono.

S-ino Olive Robotham,
14, Wensley Road, Stockton-on-Tees, TS18 4JQ, Cleveland, Anglio.

ZAMENHOF KAJ VEGETARISMO

EN la lasta tempo venis al nia redaktejo kelkaj leteroj, aludantaj tiun ĉi temon, – iuj kun demandoj, iuj kun enhavo ateste-konfirma. Ankaŭ iuj skribintoj de la menciitaj leteroj petas nin, publikigi ion, se estas materialo ĉemane, ateste, ke Zamenhof estis vegetarano, respektive, ke li havis rilatojn al tiu ĉi vivmaniero.

Ni do, havante la necesan lokon en tiu ĉi duobla numero, volonte plenumas la petojn kaj dezirojn kaj al la unua, kaj al la dua grupeto de niaj karaj legantoj, kaj – por "ne paroli superflue" – ni envicigas la artikolojn "La hejmo de la metiisto" kaj "Kio estas vegetarismo" el Fundamenta Krestomatio de Esperanto, verkita de Zamenhof, kaj (por ke tiuj ĉi historie dokumentaj artikoloj estu kune sur unu loko por niaj karaj legantoj), ankaŭ la parton "Vegetarismo" el Enciklopedio de Esperanto. Tiun ĉi bv. kompreni tiel, ke ĝi devenas el la unaj jaroj post 1930, kiam Enciklopedio estis presita ĉe Literatura Mondo en Hungario, kaj kiam la presejon estris la tiam juna, nun jam grizhara nia afabla hungara Reprezentanto-Peranto, s-ano Julio Bénik, al kiu ni ĉiloke gratulu. Same, ĉiloke ni refoje danku al s-ino Eileen C. Oliver en Anglio, kiu siatempe afable sendis al ni donace la novan, 17an eldonon de la Fundamenta Krestomatio.

La artikoloj klare respondas al la demandoj. Ni nur ankoraŭ aldonu, ke Zamenhof estis inter la plej unuaj membroj-fondantoj de la tiama Vegetara Asocio E-ista kune kun L. N. Tolstoj. (Zamenhof estis ekde junaĝo sindona simpatianto al la Tolstoja filozofio, el kiu naskiĝis ankaŭ lia 'Interna Ideo' de Esperanto, nun jam neofte menciata). Ke pri Zamenhof ne faras menciojn la faka veget. literaturo, okazis laŭ lia aparta deziro: egale aparteni al ĉiuj, ĉu viandomanĝantoj aŭ vegetaranoj, krome li deziris esti kaj resti ĉiam 'simpla batalanto' en la movado. – Tamen, kompreneble, sen la propra rilato al la afero, li ne estus doninta la menciitajn artikolojn en ŝian tre gravan verkon, en la Krestomation.

Sed jen do la artikoloj:

LA HEJMO DE LA METIISTO

(De Nov-Jorka kuracisto. Rerakontita de E. Weilshauser)

UNU vesperon, en la unua parto de la vintro, la sonorilo estis forte ektirita, kaj la servantino, kiu malfermis la pordon, raportis al mi, ke ia homo deziras paroli kun mi. Servanto faras certajn diferencigojn inter 'homo', 'sinjoro' kaj 'persono'. La homo staris en la antaŭĉambro, sed mi miris, kial li ne estis raportita kiel 'sinjoro'. Lia vesto estis tre pura, sed simpla, kaj el ne tre delikataj ŝtofoj. Lia supra ĉemizo, tiu ĉi signo de pli delikata stato, estis blanka, en plena ordo kaj preskaŭ eleganta. Ĉio en li montris certan solidecon,

sed nenio prezentis al mi klarigon pri lia situacio en la vivo. Laŭ sia eksteraĵo li ŝajnis konvena homo. Lia parolado estis simpla, klara, rekta kaj kun certa nuanco de memfideco, kion oni ĉe simpla homo ordinare tre malofte trovas.

"Sinjoro doktoro," li diris, "mi volus vin peti veni al mia infano; ni timas, ke al ĝi minacas atako de krupo."

Mi prenis mian ĉapelon kaj premis lin antaŭen, ĉar, se lia supozo estus ĝusta, oni tie ĉi devis ne perdi tempon. Ĉe tiu ĉi malsano unu horo povas decidi inter vivo kaj morto. Post minuto ni estis sur la strato kaj paŝis rapide tra unu el niaj larĝaj aleoj. "La infano," li diris, "ludis antaŭ la pordo, manĝis kun apetito sian vespermanĝon, iris poste dormi, kaj antaŭ mallonge ĝi vekiĝis tre raŭka kaj kun sufoka tusado." Tiu ĉi okazo prezentis preskaŭ nenian dubon, kaj mi rapidigis miajn paŝojn kaj post kelke da minutoj mi atingis kun mia akompananto la pordon de la domo. Ni levadis nin ĉiam pli kaj pli alte ĝis la kvara etaĝo. La lasta etaĝo de la ŝtuparo estis kovrita per tapiŝoj, kaj de supre lumis al ni malgranda lampo. Antaŭ la pordo kuŝis bonega kaj tre fortika mato. Vi poste vidos, kial mi turnas atenton sur tiujn ĉi malgrandajn detalaĵojn. Mi eniris en la malfermitan pordon kaj estis salutita de sufiĉe bela, pure kaj orde vestita virino, kiu ne povis esti iu alia, ol la edzino de mia akompananto.

"Mi ĝojas, ke vi tiel baldaŭ venis," ŝi salutis min kun mola, pura akcento. "Vilĉjo, kiel ŝajnas, estas tiel elturmentita, ke li apenaŭ povas spiri." Kaj post minuto, kiam ni aliris al lia lito, mi aŭdis la senduban sonon de krupo, kiu tute prave plenigis per tia timo la korojn de la gepatroj.

"Ĉu tio ĉi estas krupo, sinjoro doktoro?" demandis la patro, kun ekscitita voĉo, kiam mi klinis min super la infanon, belan trijaran knabon.

"Sendube, tre serioza atako. De kiam la afero ekŝajnis al vi suspekta?"

"Antaŭ ĉirkaŭ unu horo," estis la respondo, en kiu sonis forteco de karaktero. Mi ekrigardis la patrinon. Ŝi estis tre pala, sed ne kuraĝis paroli.

"En tia okazo estas kredeble nur tre malmulte da danĝero," mi diris, "sed ni devas tamen ion fari. Ĉu vi havas akvon en la domo?"

La viro aliris al unu kabineto, malfermis du pordojn, kaj oni povis nun vidi belan banan kuvon, parte plenigitan per akvo. Tio ĉi estis pli, ol mi kuraĝis esperi, sed mi ne havis tempon, por miri. La malgranda knabo estis en forta febro kaj malfacile bataladis por spiro. Mi elprenis lin el lia varma lito, en kiu li kuŝis sur bela hara matraco, pri kiu nenia princo bezonus honti, senvestigis lin de liaj noktaj vestoj, starigis lin en la kuvon kaj ordonis al lia patro verŝi tri sitelojn da malvarma akvo super lian kolon kaj bruston, dum mi per mia mano energie lin frotadis. Poste ni lin sekigis kaj frotadis tiel longe, ĝis la tuta korpo fariĝis flame ruĝa. Poste mi eltordis grandan viŝilon, trempitan en malvarman akvon, metis ĝin ĉirkaŭ lian kolon kaj envolvis lin en lanajn litkovrilojn. La malgranda brava knabo ĉion trankvile elportis, kvazaŭ li komprenus, ke en apudestado de lia patro povus fariĝi al li nenio malbona. Post

dek kvin minutoj aperis riĉa ŝvitado, la infano falis en sanan dormon kaj povis denove libere spiri. La danĝero pasis; tiel rapide pasas tiu ĉi malsano kaj tiel facile ĝi estas kuracebla.

La zorgoplena vizaĝo de la patro heliĝis, kaj super la vizaĝon de la patrino kuris radio de feliĉo. Mi direktadis miajn rigardojn de unu al la alia, kaj pli ol iam mi estis en dubo, kian pozicion en la vivo ili povas okupi. Signoj de eminenta deveno aŭ pli alta eduko ne estis videblaj; ili ne faris la impreson de bonklasaj homoj, kiuj falis en malriĉecon. Pli ĝuste ŝajnis, ke ni havas tie ĉi okazon kontraŭan: ŝajnis pli ĝuste, ke ili de pli malalta ŝtupo de la vivo levis sin al pli alta. Mi rigardis ĉirkaŭen en la ĉambro, kiu okaze estis la dormoĉambro. Ĉio estis en plej bona ordo. La litoj estis puraj, sed simplaj, la blanka stebita litkovrilo ne povis kosti pli ol 10 ŝilingojn, sed kiel bele ĝi aspektis! La blankaj flankkurtenoj estis el malkara muslino, sed iliaj faldoj pendis tiel dense, kvazaŭ ili estus el damasko – kaj kiel konvene ili aspektis! La banan kuvon kun la dense falditaj kurtenoj mi ne povis taksi pli ol 10 dolarojn. La tualeta tablo de eleganta formo kaj tute kovrita estis sendube el pina ligno kaj kostis duonon de dolaro. La pentraĵoj sur la muro estis bone koloritaj litografaĵoj – pli belaj, multe pli belaj, ol oleaj pentraĵoj, kiujn mi vidis en domoj de milionuloj: ili povis kosti po tri ĝis kvin ŝilingoj kaj la kadroj po unu dolaro. La planko estis kovrita per belaj tapiŝoj, kaj la muroj estis de hela koloro. Per unu vorto, la ĉambro estis tuta ornamujeto – en ĉiuj partoj tiel en ordo, kvazaŭ artisto ĝin aranĝis.

Lasante la knabon al trankvila dormado kaj donante la necesajn klarigojn pri la bano post lia vekiĝo, mi iris kun la gemastroj en la duan ĉambron, kiu posedis alian, sed egale belan aranĝon. Oni povus ĝin preni por gastoĉambro, por laborejo de artisto aŭ por manĝoĉambro. La muroj estis kovritaj per pentraĵoj – portretoj, historiaj skizoj kaj pejzaĝoj – ĉio pentraĵoj, kiujn povis elekti nur homo kun gusto ĉe modestaj rimedoj, kiuj tamen havas tiom same grandan indon, kiel bonaj libroj. Kaj parolante pri tiuj ĉi lastaj, mi devas tie ĉi rimarki, ke apud la kameno pendis malgranda biblioteko, kiu ĉe la unua rigardo montris al mi, ke ĝi enhavas la plej elektitajn trezorojn de la angla literaturo.

La mastro iris al la skribotablo, malfermis unu fakon kaj elprenis monon. "Kiom mi ŝuldas al vi, sinjoro doktoro?" li demandis, tenante prete la monon.

Levante min sur la ŝtuparon, mi pensis, ke mi devos atendi por mia honorario, aŭ ke mi ĝin neniam ricevos, sed nun ĉio ŝanĝiĝis. Mi ne bezonis nun, kiel ĝi ofte okazas, sciiĝi pri la pli detalaj cirkonstancoj kaj mezuri laŭ tio ĉi mian postulon. La homo staris antaŭ mi preta por pagi; tamen videble li apartenis al la klaso de laboristoj kaj estis tre malproksima de bonhaveco; mi tial povis difini al li nur la plej malaltan sumon.

"Unu dolaro ŝajnas al mi ne sufiĉa," li respondis. "Vi havis pli grandan laboron, ol la solan skribadon de recepto."

"Ĉu vi laboras por via sintenado?" mi demandis, esperante iom malkovri la sekreton. Li ridetis kaj montris al mi sian manon, kiu prezentis la signojn de honesta laborado. "Vi estas metiisto," mi diris kun la intenco sciiĝi pli multe.

"Prenu tion ĉi," li diris kaj metis kun nerifuzebla gesto dudolaran banknoton en mian manon, "kaj mi kontentigos vian scivolecon, ĉar vi ja ne povas kaŝi, ke vi estas iom scivola."

En ĉio tio ĉi estis la honesta, estiminda sincereco, kiu havis por mi apartan ĉarmon. Mi metis la banknoton en la poŝon, dum la mastro iris al la pordo, malfermis ĝin kaj montris al mi kabineton de meza grandeco, en kiu mi ĉe la unua rigardo ekkonis metiejon de botisto.

"Vi estas kredeble eksterordinara laboristo," mi diris, ĉirkaŭrigardante la ĉambron, kiu ŝajnis al mi preskaŭ lukse meblita, dum ĉe pli proksima observado de ĉiu objekto fariĝis al mi klare, ke ĝi ne povas multe kosti.

"Ne, vi eraras. Mi perlaboras nur iom pli ol unu dolaron en tago. Mia edzino iom helpas. Krom la domaj laboroj kaj la zorgado pri la infano ŝi perlaboras tiom, ke nia semajna enspezo prezentas mezonombre ok dolarojn. Ni komencis per nenio, kaj ni nun vivas tiel, kiel vi vidas."

Tiu ĉi komforto, tiu ĉi konvena aranĝo, kiu prezentis preskaŭ lukson, ĉio tio ĉi por ok dolaroj semajne! Mi esprimis mian miregon.

"Mi estus en granda timo, se ni tiom devus elspezi," li rimarkis. "Ni kun tio ĉi ne sole vivis ĝis nun, sed ni havas ankaŭ jam ion en la ŝpara banko."

"Ĉu vi volos esti tiel bona kaj klarigi al mi, kiel vi tion ĉi faras?" mi demandis, ĉar mi efektive forte volis sciiĝi, kiel botisto kun edzino kaj infano, perlaborante ok dolarojn semajne, povas vivi en komforto kaj eleganteco kaj ankoraŭ kolekti monon.

"Kun plezuro," li respondis, "ĉar eble vi aliajn, kiuj ne estas en pli bona stato, ol mi, povos konvinki, ke ili faru al si sian situacion kiel eble plej oportuna."

Mi prenis la donitan al mi seĝon, kaj ni sidiĝis, dum lia edzino, aŭskultinte la facilan kaj regulan spiradon de sia infano, sidiĝis, por kudri.

"Mia nomo estas William Carter," li diris. " Mia patro mortis, kiam estis ankoraŭ juna, kaj, posedante ordinaran lernejan sciadon, mi estis donita al botisto, por lerni. Mi estis granda amanto de legado, kaj mian liberan tempon mi pleje uzadis tiel, ke mi konatiĝadis kun la libroj el la biblioteko de la metiolernantoj. La plej multe plaĉis al mi la plenaj de saĝo de la vivo verkoj de W. Cobbett. Mi decidis sekvi lian ekzemplon kaj labori, kiom mi povas, por mia kleriĝo, kaj mi pensas, ke mi ne vane laboris. Sed la edukado de la homo daŭras la tutan vivon, kaj ju pli mi lernas, des pli multe mi vidas, ke mi devas ankoraŭ lerni.

Mi estis ankoraŭ de nelonge submajstro, kiam mi enamiĝis kun mia Mario tie, kiun multaj nomas tre bela, kiun mi tamen ekkonis kiel tre bonan."

Mario ekrigardis kun tia gaja, ĉarma rideto, ke la opinio de multaj ŝajnis al mi tute prava.

"Laborinte unu jaron kiel submajstro kaj ŝparinte kelke da dolaroj (mi havis gravan kaŭzon por ŝpari), mi edziĝis kun mia Mario. Mi loĝis ĉe ŝia patro, kaj ŝi ĉirkaŭkudradis ŝuojn por la magazeno, por kiu mi laboradis. Tiel ni vivis kelke da semajnoj en la domo de ŝiaj gepatroj, sed tio ĉi ja ne estis nia propra propra hejmo, kaj tial ni decidis aranĝi propran mastraĵon. Ni povis pensi nur pri modesta loĝejo, kaj mi tutan semajnon serĉis tian, ĉar jen loĝejo estis por mi tro kara, jen tro mizera. Fine mi trovis tiun ĉi loĝejon. Ĝi estis nova kaj pura, alta kaj kun bona aero, kaj mi pensis, ke estus oportune loĝi en ĝi. Mi luis ĝin por kvindek dolaroj por jaro, ĉar kvankam la loĝejoj ĉirkaŭ ni ĉiuj estas pli karaj, nia mastro kontentiĝas de tiu ĉi sumo, ĉar li estas kontenta pri ni kiel luantoj. La loĝejo tiel jam estis, sed ĝi estis malplena, kaj krom ni mem ni havis nur tre malmulte por enporti, sed ni gaje komencis labori, ni penadis perlaboradi kiel eble pli multe, ni ŝparis, kiom ni povis, – kaj vi vidas, kion ni atingis."

"Mi vidas, sed mi ne komprenas," mi diris kun la intenco aŭdi ion pri la mastrumado de tiu ĉi modesta kaj bela hejmo.

"Nu, tio ĉi estas sufiĉe simpla. Kiam mi kun mia edzino tie ĉi enloĝiĝis kaj ni okupis nian loĝejon kun unu tablo, du seĝoj, unu forno por kuirado, unu aŭ du patoj kaj unu mallarĝa lito kun pajla matraco, ni faris konsiliĝon de milito. Nu, kara Mario, mi diris, ni estas tie ĉi; dume ni havas ankoraŭ nenion kaj devas ĉion ankoraŭ akiri, kaj por tio ĉi ni povas kalkuli nur je niaj dek fingroj.

Ni trovis, ke ni povas mezonombre perlabori ok dolarojn. Ni tial decidis vivi tiel malklare, kiel nur eble, ŝpari, kiom ni nur povos, kaj kiom eble – ĉion fari mem. Nia pago por la loĝejo prezentis la sumon de unu dolaro semajne, nia brula materialo, lumigo, uzado de akvo kaj aliaj bagateloj ankoraŭ unu dolaron. Tian saman sumon ni difinis por vestoj, kaj per tio, ke ni aĉetas la plej bonajn ŝtofojn kaj penas konservi la vestojn, kiom ni nur povas, ni povas ĉiam esti bone vestitaj. Eĉ mia edzino estas kontenta pri sia vestaro kaj trovas, ke kruda silko po 6 ŝilingoj por ulno estas kompare kun la tempo de uzado pli malkara, ol kalikoto po 1 ŝilingo. Tio ĉi faras 3 dolarojn semajne, kaj nun restas ankoraŭ la manĝaĵoj. Por tio ĉi mi kalkulas por ni tri unu dolaron semajne." "Tio estas unu dolaro por ĉiu persono?" "Ne, unu dolaro por ni ĉiuj. Ŝajnas, ke vi estas surprizita, sed la kalkulo estas ĝusta."

"En la komenco ni elspezadis por tio ĉi pli multe, sed kun la tempo ni lernis vivi pli bone kaj pli malkare, tiel ke post la pagado de ĉiuj elspezoj por loĝejo, hejtado, lumigado, vestoj, akvo kaj manĝaĵo restas ankoraŭ pura

superfluo de 4 dolaroj semajne. Mi ne kalkulis kompreneble flankajn elspezojn, ekzemple se ni iam vizitas la teatron aŭ koncerton, aŭ havas gastojn ĉe ni."

Rimarkinte rideton sur miaj lipoj, li daŭrigis: "Jes, ni akceptas ankaŭ gastojn kaj amuzas nin ĉe tio ĉi tre bone. Iafoje ni havas dekon da gastoj, kaj ilia regalado per ĉokolado, kukoj, k.t.p. kostas al ni ne pli ol 2 dolarojn; sed tio ĉi ankaŭ ne tro ofte okazas. Tiel al ni en ĉia okazo restas ankoraŭ 200 dolaroj jare, por kiuj ni nin aranĝis, kiel vi vidas, kaj rezervis kapitaleton en la ŝpara banko."

"Mi vidas ĉion tion ĉi," mi diris, "nur ne kiel vi vivas. Multaj metiistoj elspezas pli ol tion ĉi por cigaroj, jam ne parolante pri drinkoj. Mi petas vin, rakontu al mi, kiel vi vivas." "Kun plezuro. Mi ne fumas cigarojn, ankaŭ ne maĉas tabakon kaj nek mi nek mia edzino flaras tabakon."

La edzino eniris kun agrabla rideto, sed ne interrompis nin, ĉar ŝi pensis, kiel ŝajnas, ke ŝia edzo ja ankaŭ sen ŝia helpo komprenas paroli.

"De la tago de mia edziĝo mi uzis nenian alkoholaĵon, nur kvar fojojn en jaro mi trinkas glaseton da vino, kaj nome: en la festo de Kristnasko, en la Nova Jaro, la 4-an de Julio* kaj en la naskotago de nia filo. Tiu ĉi tago estas por ni aparta festo. Mi legis sufiĉe da higienaj libroj kaj scias, ke teo kaj kafo estas narkotikaj trinkaĵoj sen nutra enhavo, kaj mi sufiĉe longe esploris la manĝon kreskaĵan kaj mi lernis dece estimi ĝin; mi ekkonis ĝian pli grandan indon en komparo kun la dieto miksita kaj trovis, ke ĝi pli bone servas al mi, ol tiu ĉi lasta, kaj ĉar ni kune legas kaj eksperimentas, tial mia edzino pensas tiel same, kiel mi."

"Sed kion do vi manĝas kaj trinkas?" mi demandis scivole, por sciiĝi, kiel malproksime la memedukita filozofo progresis en la leĝoj de higieno.

"Venu, kaj mi montros al vi," li diris, prenante kandelon kaj kondukante min en vastan provizejon. "Jen vi vidas antaŭ ĉio muelilon, kiu kostas al mi 10 ŝilingojn. Ĝi muelas mian tutan grenon, donas al mi la plej freŝan kaj belan farunon kaj ŝparas al mi la monon por muelado. Jen estas bareleto da tritiko. Mi aĉetas la plej bonan, kaj mi estas certa, ke ĝi estas pura kaj bona. Ĝi kostas malpli ol 3 cendojn por funto, kaj funto da tritiko estas sufiĉa, kiel mi scias, por la taga nutrado de homo. Ni preparas el ĝi panon, kukon kaj kaĉon. Jen estas sako da terpomoj. Jen estas maizo. Jen estas faboj, kesto da rizo, tapioko kaj makaronoj. Jen estas bareleto da plej bonaj pomoj. Jen skatolo kun sukero kaj jen nia poto butera. Ni prenas ĉiutage kvarton da vilaĝa lakto, kaj niajn ceterajn manĝaĵojn mi aĉetas tie, kie mi ilin ricevas la plej bone kaj plej malkare. Se vi kalkulos, vi facile trovos, ne sole, ke unu dolaro semajne por tiaj rimedoj de nutrado estas sufiĉa, sed ke al ni estas permesita ĉe tio ĉi sana kaj preskaŭ luksa malsameco. Ekster tio ĉi ni

*La jartago de la sendependiĝo de la Nord-Amerikaj Ŝtatoj.

manĝas verdajn legomojn, fruktojn kaj berojn, kiujn alportas ĉiufoje la responda jartempo. En la somero ni havas fragojn kaj persikojn, kiam ili estas maturaj kaj bonaj; el ĉiuj tiuj ĉi simplaj materialoj mia edzino preparas manĝojn, kiujn mi certe preferas ol la manĝoj el la kuirejoj de la plej bonaj hoteloj."

Mi aŭdis sufiĉe. Tie ĉi mi trovis komforton, prudentecon, guston kaj modestan lukson ĉe simpla metiisto, kiu komprenis vivi kun malgrandaj elspezoj. Kiom da senbezonaj plendoj povus esti evititaj, kiom da ĉagreno kaj suferoj povus esti forigitaj, se ĉiuj laboristoj vivus tiel prudente, kiel William Carter. Neniam mi prenis al iu la manon kun pli sincera estimo kaj koreco, ol tiam, kiam mi diris "Bonan nokton" al tiu ĉi feliĉa paro, kiu en tiu ĉi kara urbo kun 8 dolaroj da semajnaj enspezoj vivas lukse kaj riĉiĝas kaj levas la benketon de botisto al la indo de instrua seĝo de praktika filozofo.

Leganto, se vi volas profiti de tiu ĉi malgranda historio, sekvu nur la vortojn de la Biblio: "Iru kaj faru tion saman."

KIO ESTAS VEGETARISMO?

VEGETARISMO, t.e. vivado per la produktaĵoj de la regno kreskaĵa kun escepto de ĉiuj manĝoj akiritaj per difektado aŭ detruado de besta vivo, ricevas en la lasta tempo ĉiam pli da partianoj. En Londono sin trovas jam ĉirkaŭ 40 restoracioj, en kiuj oni donas nur manĝon kreskaĵan kaj kie ĉiutage ĉirkaŭ 30.000 personoj akceptas malkaran kaj fortigan tagmanĝon. En Berlino en Januaro de 1893 jam ankaŭ ekzistis ĉirkaŭ 20 restoracioj, kaj en ĉiuj pli grandaj urboj de Anglujo, Ameriko kaj Germanujo ekzistas por personoj solerestantaj la okazo vivi vegetare, ne parolante pri la multegaj, disigitaj en la tuta mondo familioj, kiuj elstrekis la viandon el sia tabelo de manĝoj. Granda nombro da societoj kaj gazetoj penas konatigi kun la afero de sensanga nutriĝado pli grandajn rondojn da homoj, kaj tiuj ĉi penoj estas forte subtenataj de la ĉiam pli vastiĝanta senmedikamenta kuracado de malsanoj aŭ la sistemoj naturkuracaj de diversaj direktoj, kiuj preskaŭ ĉiuj faris el la forĵeto de manĝado de viando la unuan kondiĉon ĉe siaj malsanuloj. Estus tial utile esplori pli proksime la motivojn de vegetarismo. Ni vidas, ke ĉe ĉiu vivanta estaĵo, de la plej malgranda fungo ĝis la plej disvolvita besto laktosuĉanta, la partoj de la korpo, kiuj estas difinitaj por la nutro, estas tute precize aranĝitaj por la prilaborado de la respondaj manĝoj: la dentoj, stomako, intestaro de la viandomanĝanta leono estas esence malegalaj je la samaj organoj de la kreskaĵomanĝanta elefanto, de la ĉiomanĝanta urso aŭ de la insektomanĝantaj birdoj. Ne povas esti alie ankaŭ kun la homo, kiu laŭ la aranĝo de sia korpo havas la plej grandan similecon al la fruktomanĝanta simio kaj sekve jam laŭ sia deveno devus ankaŭ esti fruktomanĝanto. Ni vidas, tamen, ke la nuntempa kultura homo kontraŭe preskaŭ nur en esceptaj okazoj vivas de fruktoj kaj ordinare uzas manĝon miksitan, konsistantan el

viando kaj kreskaĵoj, kaj tamen povas vivi kaj ĝis certa grado esti sana. Sed tio ĉi montras nur, ke la naturo zorgis pri tio, ke ne tuj pereu ĉiu ekzistaĵo, kiu vivas ne precize laŭ ĝiaj reguloj. Sed difekto longe ne povas forresti, kaj la ĉiam pligrandiĝanta malsanemeco kaj korpa degenerado de nia gento, kiu parte certe dependas ankaŭ de aliaj malĝustaj kondiĉoj de vivo, montras kun timiga klareco, ke la miksita manĝo tamen ne povas esti la ĝusta. Kio do estas pli proksima, ol la reiro al la maniero de vivado, dezirita de la naturo, t.e. al vegetarismo? Preskaŭ ĉiuj buĉataj bestoj estas malsanaj, la grasigado estas fondita sur agado malsaniga (manko de sango kaj grasa degenero), la viando sekve estas preskaŭ ĉiam malsana kaj malbonigita; krom tio komenciĝas ĝia putrado, kiam la vivo forlasis la korpon. La homo kultura sekve en efektivo nutras sin per mortintaĵo. Dume la manĝaĵo de vegetarano estas ankoraŭ plena de vivo. Se oni fruktojn kaj grenon elmetas al respondaj influoj, tiam nova vivo naskiĝas el ili. Kaj al ni ŝajnas, ke por la konservado de nia vivo, la plej bone taŭgas nur tia manĝo, en kiu ne mortis ankoraŭ la ĝermo de vivo. Nur tiam, kiam fruktoj kaj greno fariĝas putraj, ili trovas sin en tia stato, en kia la viando sin trovas jam tuj post la buĉo! Ĉu estas tial miro, ke la gazetoj konstante alportas sciigojn pri veneniĝo de viando, kiu sekvigas aŭ malfacilajn malsanojn, aŭ la morton?! Kontraŭe, ĉe manĝo kreskaĵa tiu ĉi danĝero estas preskaŭ absolute esceptita, kaj se nur la ceteraj kondiĉoj de la vivo estas iom konformaj al la naturo, la vegetarano ĝuas pli bonan sanon, ne estas tiel forte elmetita al malsanoj aŭ elportas tiujn ĉi multe pli bone, ol la viandomanĝanto. Nemezurebla estus la rekompenco, se manĝo kreskaĵa okupus la lokon de viando. Nun la vilaĝano estas sklavo de siaj brutoj. Dekono de la nun bezonata tero estus sufiĉa por la nutrado de lia familio, se li plantus sur ĝi fruktojn kaj legomojn. Al tio ĉi lia laborado estus pli pura, pli facila kaj pli interesa, ol ĉe la malnova mastrumado bruta kaj kampa, kie la plejmulto da laboro devas esti uzata por produktado de manĝo por brutoj. Kun plantado de fruktoj ankaŭ la homo klera volonte sin okupados, ĉar ĝi postulas lian tutan spiriton, lasas lin ĉiam pensi pri la estonteco kaj per la originaleco de la laboroj ligas la printempon kun la aŭtuno, la someron kun la vintro kaj en tia maniero faras el lia agado ĉiam laboron sub espero. Tutan homan vivon, eĉ jarcentojn daŭras la fruktoj de laborado de fruktoplantisto, kaj ofte nur la infanoj atingas plenan ĝuon de la plantoj, kiujn iliaj patroj faris. Nenie la nun tiel ofta, nur por la momento kalkulita kaj sekve nemorala raba prilaborado havas pli malmulte lokon, ol ĉe plantado de fruktoj. Tial la fruktoplantado devas influi noblige sur tiujn, kiuj sin okupas pri ĝi. Pli grandaj ankoraŭ estas la moralaj rezultatoj de la forĵetado de manĝo vianda, kiu estas ja la unua kondiĉo por la disvolviĝo de la plantado de fruktoj kaj legomoj, dank' al la per tio ĉi forte pligrandigita bezono de nutraĵo kreskaĵa. La akirado de viando estas neebla sen barbareco; ĝi povas esti farata nur per mortigado de vivantaj, sentantaj ekzistaĵoj, kiuj estis kreitaj por vivo, ne por morto. En ĉiu senpartia, sentanta homo vivas abomeno al detruado de vivo, kaj nur la kutimo

povas silentigi la internan voĉon, kiu krias al ni: "Ne mortigu!" Multaj tabloj restus sen viando, se la mastrino de la domo devus mem mortigi barbare la beston. En neklara konscio de la nemoraleco de la buĉado oni ja sen tio forpelis jam en malproksimigitajn buĉejojn la scenojn de mortigado de bestoj, kiuj ne estas eblaj sen fluoj de sango, sen kompatinda kriado kaj agonio de la mortantaj bestoj, sen sangitaj vestoj kaj manoj de la buĉistoj. Riveroj da sango, kriado de mortantoj, odoro de putrado – kia kontrasto al la korĝojiga vido kaj bonodoro de ŝarĝita fruktarbo aŭ de pure aranĝitaj magazenoj de fruktoj! La ankoraŭ ne malbonigita instinkto de la infanoj ne dubas, kion ĝi devas elekti – sangan ĉifonon de mortinta besta korpo aŭ ridantan pomon, bongustan vinberon. Per la ĉeso de grasigado kaj buĉado tia delikatiĝo de moroj estus necesa sekvo de la vastiĝo de vegetarismo. Ke la bestoj nin manĝus, se ni ilin ne manĝus (la ordinara rediro de nevegetaranoj), ni ne devas timi; oni ja nur ekmemoru la grandan penon, kiun la brutbredisto havas kun la bredado de buĉaj bestoj. Baldaŭ ekzistus nenia bruto, se neniu plu zorgus pri tio ĉi. Kaj la laborado de la bestoj ja sen tio ĉiam pli kaj pli estas anstataŭata de forto de maŝinoj, kaj anstataŭ la buĉado la homoj baldaŭ fordonus sin al la pli sana profesio de ĝardenisto, kiam ili vidus, ke tio ĉi donas pli grandan profiton. Ke la homo tre bone povas ekzisti kaj esti tre forta de manĝo kreskaĵa, eĉ se ĝi estas kunmetita tre unuforme, tion ĉi pruvas la milionoj da vilaĝanoj, kiuj nur malofte ricevas sur sian tablon peceton da viando kaj el kies mezo ja ĉiam nova freŝa sango venas en la malsanemajn, sangomankajn familiojn de la urbo. La vilaĝanoj sekve senkonscie estas praktikaj vegetaranoj. Sed kiel riĉe oni povas kunmeti sian tabelon de manĝoj, oni vidas el la sekvanta tabelo de kreskaĵaj nutraĵoj, kiuj per riĉeco de sia enhavo ne lasas ion por deziri:

(1) Fruktoj: kun kernoj, kun ostetoj, kun ŝeloj, nuksoj, beroj, sudaj fruktoj; fruktaĵoj, kiel ekzemple fruktoj sekigitaj, fruktaj gelatenoj, marmeladoj, konfitaĵoj, fruktaj sukoj; oleo de olivoj, de nuksoj, de migdaloj, butero de kokosoj.
(2) Grenoj: tritiko, sekalo, hordeo, aveno, rizo, maizo, poligono, spelto, milio k.t.p. en iliaj prilaboraĵoj en formo de faruno, grio, makaronoj, vermiĉeloj, pano, bakaĵo kaj farunaĵo de diversaj specoj.
(3) Fruktoj ŝeletaj: faboj, pizoj, lentoj, kiel ankaŭ la faruno el ili.
(4) Legomoj: radikaj, foliaj, trunketaj, floraj kaj fruktaj; fungoj, salatoj kaj supaj herboj.

Fine oni devas ankoraŭ montri, ke la kuirejo de vegetaranino estas esence pli simpla, ol la kuirejo vianda. En ĉiuj tempoj memstaraj pensantoj levadis sian voĉon kontraŭ la mortigado de bestoj por la celoj de nia nutrado; eĉ tutaj popoloj, kiel ekzemple la pli altaj kastoj de la hindoj-budhistoj, uzas pro motivoj religiaj nur manĝon kreskaĵan. Ke por la sindefendo la mortigo de al ni malutila besto estas permesita, eĉ devo, tion ankaŭ vegetaranoj ne neas; en tiaj okazoj estaĵo pli malalta devas cedi al estaĵo pli alte organizita. Ni devus tro multe paroli, se ni volus priskribi pli detale la ĉiuflankan efikadon

de vegetarismo. Ni devas nin kontentigi per la supre donitaj mallongaj rimarkoj kaj sendi la dezirantojn al la tre riĉa literaturo, kiu aperis rilate tiun ĉi aferon.

VEGETARISMO

JAM de la komenco de la E-movado partoprenadis en ĝi multaj vegetaranoj, ankaŭ grafo Leo N. Tolstoj, kiu donis fortan moralan subtenon al E., kaj kiu estis fervora vegetarano laŭ etikaj principoj. La *Fundamenta Krestomatio de E.* enhavas du impresajn artikolojn pri vegetarismo, el kiuj *La hejmo de la metiisto* estas tre konata.

Dum la Univ. Kongreso en Dresden, la 16an de Aŭg. 1908, laŭ iniciato de René Ladevéze el Agen (mortis en 1913), estis fondita la 'Internacia Unuiĝo de Esperantistaj Vegetaranoj', kiu kelkajn jarojn poste plisimpligis sian nomon al 'Vegetara Ligo Esperantista'. Tolstoj, per speciala skriba konfirmo, akceptis ĝian honoran prezidantecon. Administranto kaj animo de VLE estis Ladevéze, tiutempe en Hamburg. La Ligo eldonis flugfoliojn en Esperanto pri vegetarismo, kaj en tri naciaj lingvoj pri Esperanto.

En Julio 1914 Oskar Bünemann komencis eldonadi dumonatan bultenon *Vegetarano*, kiel ligilon inter la membroj, kaj propagandilon inter esperantistoj por vegetarismo, – inter vegetaranoj por Esperanto (ĉar tia estis la deviza slogano de la unua veget. asocio). Tiutempe Rudolf Rajczy en Budapest estis kasisto kaj J. A. Gill en Tunbridge, Anglio, sekretario de la ligo. Jam dum la 4a Internacia Vegetarana Kongreso en Hago, en 1910, Esperanto ludis gravan rolon. Kelkaj parolis tie Esperante, i.a. Gill (pri 'La du verdaj aferoj') kaj s-ino Van der Vet-Dirksen (pri 'Kio devas aparteni al la tuta homaro'). Pro la milito la redaktanto en Milano devis transdoni en Majo 1915a sian laboron al fr-ino Maria van Rees en Utrecht, kiu kondukis la aferojn ĝis fino de 1916. Tiam la ligo pro la militaj kialoj ĉesis funkcii. En 1920 dum la UK en Hago vegetarismo ludis gravan rolon, multaj el la kongresanoj, i.a. ges-oj Insbrucker, sidis ĉe la tablo de la veget. sekcio. La vegetaranoj havis fakkunsidon kaj decidis pri la plua eldonado de la bulteno. Post cirkulero, dissendita antaŭ la kongreso, aperis en Okt. 1920a sub redaktado de O. Bünemann, kun gvida artikolo de la liga prezidanto J. W. Sevenhuijsen (mortis 10.II.1923), la unua postmilita n-ro de la *Vegetarano*, kiu nun (1933) aperadas en sia 16a jarkolekto. La enhavo rilatas ne nur al vegetarismo, sed al la tuta vivreformo, kaj al la radikala pacifismo.

De 1927 ĝis 1932 la gazeto samtempe estis oficiala organo ankaŭ de la ne-esperantista asocio Internacia Vegetara Unio, kiu ĉesigis tiun sian propran aranĝon pro financaj motivoj. De Okt. 1921a ĝis fino de 1926 la gazeto enhavis specialan rubrikon *Movado por ĉasta vivo* sub redaktado de Daniel Roskes, Hago. Dum 1926 la bulteno aperadis en la kadro de la revuo *Libero* presita en Sofia, sed tiu aranĝo ne estis kontentiga. La administradon de la

ligo kaj ĝia organo prizorgadis Ion Ionescu Kapatzana en Bukureŝto, Rumanio, kaj al li helpis la landaj sekretarioj de la ligo. Kelkaj el tiuj, kiel s-inoj Noll, Dresen, Royer, Blaise kaj Roskes-Dirksen kaj aliaj, jam de multaj jaroj laboradis por la VLE, kies celoj estis: disvastigadi E-ton inter vegetaranoj kaj vegetarismon inter esperantistoj, – antaŭenpuŝi la internacian solidarecon de la vegetarana movado.

(El Enciklopedio de Esperanto, 1933-34.)

URTIKA AKVA STERKAĴO

PRI la urtika akva sterkaĵo mi jam skribis, tamen mi ripetas kelkajn aferojn pri ĝi, nome, ke ĝi estas bonege utila, ĉar ĝi ne nur fekundigas, sed ankaŭ detenas iujn parazitojn de la kultivataj kreskaĵoj, se ni uzas ĝin ŝpruce sur la kreskaĵojn. Sed ĉi tie bv. bone memori, ke nur tiam, kiam oni ne atendas pluvon, kaj ne, kiam la suno arde brilas! – Ankaŭ atentu, ke vi ne prenu urtikon plene florantan, aŭ kiu havas jam semojn, tiam povus okazi, ke vi ensemus urtikon en la bedojn de via ĝardeno!

Se vi uzos la urtikan akvon al ŝprucado pere de ŝprucaparato, tiam unue la urtikan akvon filtru, por ne difekti la ŝprucilon. Ankaŭ ne forgesu, ke la urtikan akvon oni devas laŭbezone mildigi (maldensigi), laŭ la kvanto de la uzita urtiko, almenaŭ 4-5-oble, do aldoni tiom da (laŭeble) pluvakvo.

Ke la urtikan sterk-akvon ni pretigas ne en metala ujo, tion ni jam menciis ankaŭ, kaj ke ni povas la urtikon rekte doni en la kompoŝton, pri tio mi rakontos al vi venontfoje. *AMO – A. Mosch.*

KOREKTOJ

En EV-17/18a bv. korekti sur paĝo 34 en art. 'AVANTAĜOJ' la tekston jene: en la 4a linio bv. forstreki la vortojn 'oi homoj povas nutriĝi el la sama ter–' kaj en la 5a linio la unuan vorton 'spaco'. – Same sur la 4a paĝo bv. aldoni 'o' ĉe la nomo 'Ernest', sur la 2a paĝo de-malsupre en la 2a linio bv. forstreki 'Kaj korekton', kaj bv. korekti aliajn diversajn nemulte ĝravajn preseraroјn, tamen aparte sur la 10a paĝo de-malsupre bv. el 'hotelo' fari 'botelon', ĉar tio ja estas ia diferenco, kaj sur paĝo 32a ĉe s-ano Bierhoff en la 2a linio estu 'nia afero', anstataŭ 'mia...'.

KIAM KAJ KIAMANIERE MI VEGETARANIĜIS

F. Morawetz

PARDONU, ke mi ne povas tion rapide kaj klare respondi.

Hejme, *kiel infano,* mi memoras, mi ricevis *manĝaĵon kun viando,* kolbasojn ktp. Sed plaĉis la 'festotago', kiam ni nur ricevis ian bakaĵon aŭ ian senviandaĵon. Ĉe la manĝopreparado en la kuirejo ni rajtis preni karotojn, ankaŭ brasikrapon, manĝi tion nekuiritan, kaj *fruktoj* estis la *plej bonaj* por ni. Sed tio estis en tempo antaŭ 60-70 jaroj!

Tamen jam kiel 17-jarulo mi devis for de la hejmo, for de la patrino. Mi soldatiĝis, kaj poste, monon mi ne havis multe, mi estis en diversaj lokoj, faris tion kaj tion, partoprenis politikajn agadojn, kaj mi aniĝis post spertoj al ia komunistamika partio aŭ grupo, la nomon mi ne plu scias, eble Internacia Socialista Batalgrupo (ISK) . Kaj tie oni devis multe fari, preskaŭ kiel ĉe la soldatoj, kaj kiu volis esti membro, devis unue unu- aŭ dufoje viziti buĉejon, vidi, *kiel oni buĉas,* siatempe oni klare tion vidis, kaj decidi pri senvianda manĝo. Do mi akceptis tiun regulon, sed la kialon mi ne klare vidis, kvankam mi ja komprenis, ke la homo ne simple buĉu por havi ian porkan fritaĵon aŭ similan. Mi vivis bone sen viando, manĝis ĉefe legomon kaj fruktojn, diversmaniere preparitajn.

Kaj iom poste mi estis ĉe kolego, kiu montris al mi la legompreparadon hejme, la lavadon kaj la tranĉadon. Do mi iom lernis tion, kaj tio bongustis. El la partio mi devis eksiĝi, mi laboris en multaj diversaj lokoj, havis tre diversajn laborojn, estis sen laboro, iris al aliaj landoj, sed *la manĝo restis senvianda,* ĉar tio jam estis *bona kutimo.* Mi ja ankaŭ spertis, ke oni pli bone vivas sen tabako, sen alkoholo, do sen viando ŝajnis sambona la direkto.

Kiel 35-jarulo mi eĉ ankoraŭ lernis baledon, akrobatadon, mi estis dancisto teatra, do mi havis pli pezan agadon ol pezlaboristo. Kolegoj ankaŭ aliloke ofte tion rimarkis, tiun diferencon en la manĝado ĉe mia bonfarto kaj aktivado.

Kaj kiel pliaĝulo mi komencis pripensi tion, ĉar nun mi ja aŭdis pri vegetarismo. Kial oni evitu viandon?

Ĉefe oni ja diris, ke tio estas *pli sana* ol viandon manĝi. Tamen mi konstatis, ke viandmanĝuloj ankaŭ ofte estas sufiĉe aĝaj. Kaj la specialaj vendejoj ja volas vendi siajn aĵojn. Sed rigardante la homon, pripensante lian naturon, mi pensis, ke multe pli frue la homoj pli ofte manĝis fruktojn kaj verdaĵojn, legomon, ol pafi aŭ kapti bestojn, kaj la kamparaj bestoj, la bovoj, ĉevaloj ktp. devis helpi al la kamparanoj. La ĉefa celo verŝajne ne estis la buĉado. Do, iel povas ĝusti, ke *la homoj pli frue ne tre multe manĝis viandon.* Kaj mi persone ja bone fartis sen la viandmanĝaĵo.

Ĉe religiaj grupoj mi aŭdis, ke ili rekomendas ne buĉi bestojn (kaj ankaŭ

ne mortigi aŭ dolorigi homojn). Tamen mi ankaŭ aŭdis ĉe tiuj grupoj, ke oni mem ne buĉu, tamen viandon oni povas ja aĉeti kaj manĝi. Kaj pri tio mi iom ridetas, ĉar tiuj grupoj *unuflanke* diras, ke oni mem *ne buĉu*, sed *aliflanke oni pagu la buĉistojn*! Do, ĉu tio estas evito de la buĉado, de la mortigado?!! (ankaŭ de homoj!?!).

Por mi mem mi vidas bonan kialon por mia senviandmanĝa vivo, ĉar mi ekkonis, ke ni ĉiuj, homoj kaj bestoj, vivas, ĉiu laŭ sia maniero, sed ni vivas ĉiuj en la mondo, estas do kunhomoj, kunestaĵoj, kaj ni bonkondutu unu kontraŭ la alia, ne mortigu. Ni ne nur ne mortigu homojn, ni ankaŭ evitu mortigi bestojn (kiujn ili ja nun bredas ĉefe por buĉado!). Mi komprenas, se iu mortigas iun alian, mortpafas aŭ buĉas, sed mi *por mi* tutklare decidiĝis, ke tia buĉado, aŭ la pagado por *la buĉado, estas malbona konduto*, malbela sinteno. Por mi mem mi decidis eviti tion. Do mi estas 'vegetarano' sen ia kuracista kaŭzo, mi nur decidis regi min ankaŭ koncerne la manĝon.

Nun jam longe mi mem preparas mian manĝaĵon. (La edzino restis ĉe la viandmanĝado, tamen la du filoj ankaŭ vivas sen viando. Miaj manĝoj bongustas al mi. Nur dufoje tage mi manĝas. Kion mi preparas, mi povos alian fojon rakonti.

Sed prijuĝante min mem, mi konstatas bonfarton, maloftan malsan(et)iĝon, kaj en mia cerbo (aŭ konscio) *mi estas kontenta* kun mia sinteno, kun mia vivmaniero. La pli ol 50-jara senviandmanĝa vivo lasas min ankoraŭ iomete labori, pensiulo ja ne tro multe faras, sed mi faras krom la taga hejmlaboro kaj kelkfoje vojaĝado normale ĉiusemajne ekskurson (migradon 30-km-an) en aŭ tra la naturo. En ĝi mi sentas min hejme, mi estas ero de la naturo, unu ulo inter la aliaj, kaj tiel mi ne ŝatas mortigi aliajn ulojn. *La naturo validas por mi, por ni,* en la hodiaŭa mondo.

Bonvolu vi mem trovi vian kialon, kial vi ne manĝas viandon, kial vi estas vegetarano.

F. Morawetz,
Fordestr. 15, D-2390 Flensburg, Germanio.

KRISTNASKO estas la sezono por bonvolo kaj paco al ĉiuj homoj – tiel oni diras. Ŝajnas do bedaŭrinde, ke tiu bonvolo ne etendiĝas ĝis la bestaro. Dum la homoj okupas sin en komplezo unu al alia, ili facilanime maĉadas tra milionojn de la bestaro. Al la vegetarano, tio ŝajnas stranga afero, tamen la 'ordinara' homo akceptas ĝin sendemande, kaj li tion faras ĉar preskaŭ ĉiu alia same faras – la blindulo kondukas la blindulon.

David Knowles, sek. de brita Vegetara Societo

VEGETARISMO LAŬ JAPANA VIVMANIERO

DE malnova tempo ĉiutaga vivmaniero de manĝado de japano ĝenerale estadis jene: Ĉefaj manĝaĵoj estis nerafinita rizo, hordeo, kaj milio, flankaj manĝaĵoj estis ĉefe legomoj, malmulto da fiŝoj kaj konkuloj, marherboj, kaj *toohu* (sojfaba kazeaĵo) ktp, kaj kiel gustigaĵoj *miso* (sojopasto), *syooyu* (sojo-sauco), salo, kaj semoleo ktp. Japanoj estis plejparte terkultura popolo, ili ne havis kutimon manĝi viandon, ĉar bovoj kaj ĉevaloj estis uzataj nur kiel laborfortoj, kaj pro la sterko.

Sed luksa rafinita blanka rizo aperis en la 18a jarcento, kaj de komenco de la eksterlanda komerco en epoko de *meizi*, viandomanĝado estis importita kune kun okcidenta civilizacio, kaj onidire estis akcentita, ke ĝi estas grava kaj nutrovalora manĝaĵo. Tiel viandomanĝado estis rapide disvastigita en la tuta lando.

En meza epoko de *meizi* D-ro Isizuka Sagen kontraŭis al okcidenta vivmaniero de viandomanĝado kaj forte konsilis, ke ni revenu al tradicia vivmaniero kaj vivu laŭ saniga dieto de naturproduktoj.

Post la lasta milito malpurigo okazis kune kun altkreskado de ekonomio. Forlasita akvo de industrioj, agrikulturaj kemiaĵoj, kaj diversspecaj aldonaĵoj al nutraĵoj malpurigis preskaŭ ĉiujn manĝaĵojn de japano:- rizon, legomojn, fiŝojn kaj konkulojn, kaj la produktaĵojn el tiuj. Plie pro misuzo de peza metalo kaj kemiaj medikamentoj, senordigo de agrikultura maniero, kiu devenas de neglekto de cirkulado de vivaĵoj kaj de materialoj, kaj pro konfuzo de tradicia vivmaniero de manĝaĵoj, kulturitaj laŭ la klimato, nun multigas la deformitajn bebojn kaj aperigas epokon de milionoj da duonmalsanuloj. Pro ĉi tiu neĝusta vivmaniero de manĝado, la malnova doktrino de saniga dieto el naturproduktoj, kiun D-ro Isizuka pretendis, renaskiĝis kaj disvolviĝis.

De antaŭ la lasta milito la doktrino de D-ro Isizuka estis heredita de D-ro Hutagi, Sakurazawa Nyoiti kaj aliaj, kaj nun la doktrinoj denove estas esploritaj science kaj subtenataj de multaj seriozaj medicinaj scienculoj kaj naturistoj. Ĉiuj ĉi doktrinoj estas iom diferencaj en siaj bazoj filozofiaj, aŭ en individua traktado de manĝaĵoj, sed ĉiuj komune ĉefe kontraŭas al viandomanĝado, kaj iliaj dezirindaj manĝaĵoj tre similas al antikva nutrad-maniero supre menciita. Tamen pri la elbestaj produktaĵoj estas kelkaj opinioj jene: ĝenerala malpermeso manĝi produktaĵojn el bestoj, aŭ permeso manĝi fiŝojn kaj la produktaĵojn el tiuj.

Resume, karaktero de japana vegetarismo estas: permesi manĝadi malmulte da fiŝoj; tio devenas el niaj cirkonstancoj, simile kiel la viandomanĝado en Eŭropo. Sed en la malnovaj tempoj Budhismo grave influis nian viandomanĝadon, kaj ankoraŭ nun ni havas religian abstinadon nomata *syozin*. Ĝi signifas, ke en specialaj tagoj, aŭ en difinitaj lokoj, oni detenas sin de ĉiuj bestaĵoj.

Ankoraŭ mi volas mencii novan vegetarismon disvastigitan de D-ro Yanase Giryo, kiu estas multe estimita. Ĝi baziĝas sur ŝanĝitaj cirkonstancoj en la naturo. Post la lasta mondmilito li alvenis al sia konkludo, baziĝante sur siaj scienco kaj klinikaj spertoj rilate la malpurigon de la viv-medio kaj nutraĵoj per agrikulturaj kemiaĵoj, eĉ mortokazoj pro kemia sterkado. Li proponas novan agrikulturon organikan, kaj kritikas la nuntempan civilizacion laŭ principoj de la Budhisma filozofio, pretendante bezonon de nova kulturo ne-rabanta kaj ne-mortiganta. Li rekomendas al aliaj prudentan vegetarismon, tamen li por si mem plenumas severan vegetarismon, kiu malpermesas manĝi ĉiuspecajn bestaĵojn.

Bedaŭrinde niaj seriozaj samideanoj de la laŭnatura vivmaniero apartenas al minorita sekto en la nuna Japanio. Okcidenta medicino kaj moderna dietistiko ankoraŭ regas superpotence la medicinon en Japanio. Ni, konfidantoj al orienta medicino, pacience devos klerigi iom post iom pere de scienco kaj pruvo. Ni volas esplori la ĝustecon helpe de la samideanoj en la mondo.

Imai Masaki, Japanio.

PROPONO PRI SENVIANDA NUTRADO

Konsiderante, ke la senvianda nutrado estas ne nur konvena al la sentoj de pieco, respekto al vivo kaj pacamo, sed ankaŭ pozitive helpas ilian plifortiĝon ĉe homoj, kiuj ĝin praktikas.–

Konsiderante, ke la senvianda nutrado estas tre bona por la sano, laŭ la aserto de elstaraj kuracistoj, laŭ la ekzemploj de multaj praktikantoj kaj ankaŭ laŭ mia propra sperto –

Konsiderante, sed neniel malplej grave, ke la pervianda nutrado estas tre malekonomia maniero utiligi la produktivon de la grundo, ĉar ekzemple, por ke ni prenu 1 kalorion el bovaĵo, oni bezonas doni al la bovo 30 kaloriojn el greno kaj herbo , tiel ke eĉ estas kontraŭmorale sin nutri per viando, kiam sur la tero diversloke amasoj da homoj suferas pro manko de nutraĵo kaj eĉ mortas de malsato –

Mi proponas, ke la religiistoj kaj religiaj organizoj klopodu disvastigi la kutimon de senvianda nutrado kaj observu la fastajn tagojn laŭ sia tradicio.

Eizo Itoo, Japanio
Prezidanto de la Universala Homama Asocio.

LA BAZO DE LA SANO

Estimata redaktoro,

Mi legis (kaj parte foliumis) kun intereso la lastan numeron de Esperantista Vegetarano. Kaj kelkaj notoj tie kaŭzis ke mi volas verki por vi malgrandan skizon pri mia vivmaniero.

VILHO SETÄLÄ, Finnlando.

MI kuraĝas skribi sub tiu titolo, ĉar infane mi estis tre malforta kaj malsanema, interalie kun ĉiam reaperanta migreno, kiun ne sukcesis kuraci konsiloj de doktoro, nek masaĝo, nek sin-ekzerco per marŝado kaj kurado en la naturo. Sed tiam, per verketo de dana dentisto mi ekkonis la metodon de Fletcher. Kaj mi komencis eksperimenti per ĝi – feliĉe miaj gepatroj ne malpermesis tion al mi, kiel oni povus atendi, kiam 12-13-jara knabeto komencas sin mem kuraci. Ne daŭris tre longe, malgraŭ tio, ke la lernado de tiu manĝosistemo postulas multe da obstino kaj subiĝo al memkontrolo, ĝis mi lernis la metodon manĝi racie. Kaj kredu, ke mi fariĝis sana kaj komencis evolui el senforta fizike malkapablulo al normala, energiplena junulo. La metodo de Fletcher faris min vegetarano, ĉar li ja ordonas manĝi nur tion, kion oni ŝatas laŭ gusto, kaj la energia maĉado faris viandon netolereble malalloga. Nun mi estas en la 85a jaro, dum ĉiuj miaj lernejaj klaskamaradoj jam forpasis.

Mi volas mallonge skizi la metodon – ĉar ne estas necese sidi ĉe la tablo tutajn horojn, kiel A. Judickiene pretendas.

La bazo ja estas ĝisfunda maĉado kaj engluto nur post kiam ĉio estas plene miksita per salivo, kaj la engluto okazas instinkte kaj nerezisteble. Por ke tio estu ebla, prenu tre malgrandajn pecojn pofoje en la buŝon, neniam trinku meze de manĝado (nur post la fino), kaj neniam englutu sed elspuĉu tion, kio nesolviĝas. Manĝu tion, kio gustas bone, – la gustosento estas aldonita por elekti la bongustan kaj sanigan manĝaĵon. Finu tuj, kiam vi sentas ke vi ricevis sufiĉe. Tio ne signifas, ke vi sentas la stomakon superplena, tute ne. La sana sento de kontentiĝo estas lernata dum la praktikado de la maĉado. Fakte, estas necese manĝi nur ĉ. duonon de tio, kion oni ĝenerale konsideras necesa por la vivteno.

Kelkaj fabrikitaj manĝaĵoj ja povas misgvidi nin. Fakto ja estas, ke niaj prapatroj dum miloj da jaroj ricevis sian necesan kvanton da askorbina acido (C-vitamino) el fruktoj kaj mielo, tio estas el dolĉaj manĝaĵoj. Sekve de tio evoluis al ni deziro je dolĉaĵo, kiam mankas al ni C-vitamino. Kaj ni eraras manĝi sukeron kaj dolĉaĵojn sukerigitajn, anstataŭ serĉi manĝaĵon kun sufiĉa vitamino. Do, ne lasu vin erarigi per tio. Same la blanka pano, senvalorigita per 'purigo', tio estas forigo de esence gravaj nutraj partoj, povas konduki al malsano.

Ĉar en nia norda lando ne estas eble manĝi tiom da fruktoj kiel en la sudaj landoj, estis al mi necese iom post iom eksperimente atingi konvenan maten-manĝaĵon, kiu enhavas ĉion necesan por sana vivo. Mi donas la konsiston, kiun mi jam uzas iom longe, konstatante, ke mia sanstato baze de tio estas

tre bona kaj donas al mi la eblon konstante labori.

La ingrediencojn mi mezuras per mezurkuleretoj el plasto, kiuj estas signitaj per la kapacito en mililitroj (ml.). Ĉar mi ne scias, ĉu la legantoj povas akiri tiajn, mi donas la kvantojn ankaŭ en gramoj, kvankam pezado estas pli malrapida kaj neoportuna.

100 ml	50 g	nuksoj,
50 ml	40 g	tritika faruno (ĵus muelita el plenaj grenoj),
15 ml	9 g	faruno el sojo,
5 ml	3 g	rozbera faruno,
8 ml	2 g	urtika faruno,
5 ml	1 g	seka gisto (faruno).

Tiun sekan 'kaĉon' mi manĝas matene frue. Post tio mi kutimas trinki aŭ acidan lakton, jahurton, aŭ fruktosukon, 100-150 ml. Tio sufiĉas minimume por duona tago. La dua manĝo posttagmeze povas varii, sed ankaŭ ĝi komprenebIe estas vegetara kaj simpla laŭ sia konsisto, kompare kun la ordinaraj manĝaĵoj en nialandaj hejmoj.

Mi neniam ŝatis sporton por sporto. Certe mi multe piediris, biciklis kaj remis (en Finnlando, lagregiono, la natura komunikilo). Kiel studento mi povis konstati, ke mi estas la plej rapida piediranto sur la stratoj de Helsinki. Kaj dum la plejparto de mia vivo mi laboris ĉiutage minimume 12 horojn, plej ofte sen ripozo dimanĉa (ĉiu tago enhavis unu parton de profesia laboro kaj alian de 'hobio', ĉefe por Esperanto). Depost la uzo de tiu seka kaĉo mi ne suferis gripon, malgraŭ la epidemioj. Eble necesas diri, ke mia laboro ĉefe estis uzo de skribmaŝino. La hobioj parte konsistis el konstruado de elektraj aparatetoj kaj fotografado.

Do, baze de tiu manĝosistemo mi fariĝis laborkapabla enciklopedisto kaj popularscienca verkisto, kun sana menso en sana korpo. Mi kuraĝas rekomendi vivadon al aliaj. Kompreneble sen tabako kaj alkoholo.

Kun saluto – Vilho Setälä, fil.d-ro, Finnlando.

BEDAŬRINDE KONDOLENCI NI BEZONAS –

Atingis nin la trista sciigo malĝojiga, ke forpasis la amata edzino de nia nelacigebla kunlaboranto, s-ano Damjanov, en Bulgario, kaj tragike estis mortigita s-ano prof.inĝ. Sedlák en Bratislava. Pri subita forpaso de nia kunlaboranto s-ano Schmid-Forĝisto en Liberec ni ricevis sciigon antaŭ kelkaj monatoj, kaj antaŭnelonge forpasis nia kara neforgesebla s-ano Etzold en Germanio. Al iliaj familianoj ni esprimas nian profundan kaj sinceran kondolencon.

KELKAJ MALDOLĈAJ FAKTOJ PRI LA SUKERO

MULTIĜAS la sciencaj konstatoj kaj provoj, ke troa konsumado de sukero povas esti faktoro, kaŭzanta multnombron el la niatempaj malsanoj.

Ekzistantaj specoj de sukero:

SUKROZO – la kutime uzata fabrika sukero (blanka aŭ bruna), aldonata al nutraĵoj kaj trinkaĵoj.

FRUKTOZO – natura sukero en la fruktoj.

MALTOZO – alia speco de natura sukero, akirita el malto.

LAKTOZO – sukero natura en lakto.

GLUKOZO – la sukero en la sango, devenanta el amelo kaj la ceteraj specoj de sukeroj, akceptataj de ni (sukrozo, fruktozo kaj maltozo). La glukozo produktas komponantojn, kiuj estas la ĉefmaterialo de la metabolismo en ĉiuj plantoj kaj animaloj; ĝi oksidiĝas en la histoj kaj asekuras energion por la organismo.

Specialisto el Harvard diras, ke, modere uzata (!), la sukrozo povas esti utila. Aliaj scienculoj estas maltrankviligitaj de la kreskantaj kvantoj de 'kaŝita' sukrozo (en la dolĉaĵoj), povantaj altigi la procenton de la suker-kalorioj ĝis 25 aŭ eĉ ĝis 50%. Precipe la infanoj emas manĝegi tiujn 'vanajn' kaloriojn, neglektante tiajn, bazajn nutraĵojn, kiaj estas lakto, ovoj, viando, legomoj kaj fruktoj.

Jen kio estas sciata (kaj kio ne estas sciata!) pri la sekvoj de superflue uzata sukero en la organismo:

GRASIGO – nelimigita konsumado de dolĉaĵoj aŭ amelaj nutraĵoj (kio estas akcepto de superfluaj kalorioj) kondukas al nedezirinda altiĝo de la korpo-pezo kaj superfluaj suferoj. Unu, normale sukerplena te-kulereto produktas 18 kaloriojn, kaj ½ gr. – 1800. Sukero estas entenata en ĉio, kion ni enmetas en la buŝon – supoj, acida konservaĵo de kukumetoj, spicoj por salatoj, saŭcoj kaj drogoj. Krom ke ĝi faras la figuron maldelikata, dika, kreiĝas ankoraŭ kondiĉoj por apero de diabeto, malsanoj de galo, veziko kaj hepato. Ekzistas por la dikaj beboj danĝero fariĝi dikhomoj pro la multiĝo de la graso-ĉeloj en la korpo, kio ege malfaciligas la diet-observon.

DENTPUTRIĜO – Estas konsiderate, ke la dentputriĝo (karieso) devenas de acido, formiĝanta ĉe la miksiĝo de certa nutraĵo, precipe la sukrozo, kun iuj bakterioj en la buŝo kio detruas la dent-emajlon.

DIABETO – Post esploroj estas konstatite, ke tiu malsano estas ligita kun la sukerkonsumado.

KORMALSANOJ – La sukero stimulas la grandkvantan produktadon de holesterolo en la sanga serumo. Tiu estas malamiko N. 1. Do, la sukero estas

baza faktoro de la kormalsanoj. La senmova vivado kaj la fumado estas ankaŭ du faktoroj, kune kun la heredeco kaj la ĉirkaŭanta medio. Pro la osmozo, la sukero ensorbas, elsuĉas la akvon kaj malsekigas la proksimajn histojn. Enigita en malsatan stomakon, sukero povas kaŭzi stomakacidojn. Gastroskopo, enigita tra la gorĝo en la stomakon, tuj post la fortrinko de densa sukersolvaĵo – (taso da teo kun 4-5 pecetoj de sukero) – povas indiki forte incititan kaj ruĝiĝintan stomakmukozon. Teo aŭ kafo, preskaŭ, aŭ tute sensukera, plej bone sentigas ties guston. Taso da sengrasigita lakto povas anstataŭi senalkoholan trinkaĵon.

El bulgara revuo*Scienco kaj tekniko.*
Konigis: RUĴA ĈERNÉVA, Sofio.

INTERESA LIBRO

Interesa libro venis al ni, kiun eldonis (en Esperanto!) nia Usona kunlaboranto, s-ano Docal, – Tabeloj de proteinoj kaj kalorioj en la manĝaĵoj. La broŝuro havas 50 paĝojn en formato de A4, kaj ĝia enhavo estas rezulto de longaj laboro kaj klopodo de la aŭtoro. Precipe interesa estas la 10-paĝa enkonduka parto, en kiu el diversaj fakaj fontoj kaj pluraj sciencaj verkoj estas citaĵoj, kiuj ankaŭ pruvas la avantaĝon de la vegetarana vivmaniero, kaj same tion, ke en niaj senviandaj manĝaĵoj estas sufiĉe da proteinoj (albumenoj) – ofte eĉ pli, ol en la viandaj, krome ni ne forgesu la gravan fakton, ke tiuj ĉi proteinoj el vegetaloj estas *puraj*, naturaj, kiuj ne postlasas en la homa organismo balastajn materiojn – 'forfalaĵojn' – kiel tiuj el viandaj manĝaĵoj, kiuj en la organismo kaŭzas domaĝajn fenomenojn, simile, kiel la el-aeraj malpuraĵoj.

Ni rekomendas tiun ĉi verkon al niaj karaj legantoj, kaj aparte ni atentigas tiujn el la angla-lingva sfero, ke la verko ekzistas ankaŭ en tiu lingvo, do oni povas ĝin rekomendi ankaŭ al ne-esperantistoj.

La broŝuron mendu ĉe la autoro s-ano Sergio R. Docal, 2947 Tilden St., N.W., WASHINGTON, D.C., Usono.

UNU VIRINO

Dum la ĉi-jara transatlantika unuhoma-jaĥto-konkurso, kvin jaĥtoj subakviĝis, du viroj dronis kaj preskaŭ triono de la konkursantoj cedis. Sed la 13a el 78, kiuj sukcesis atingi la celon, estis juna virino, Clare Francis. Clare estas vegetarano.

Prof. C. ZAHAREV

ANIMALDEVENAJ KANCEROGENAJ SUBSTANCOJ

El samnoma artikolo en bulgara veterinara revuo – 1975

LA kancerogenaj substancoj estas ĥemiaj kunligaĵoj (kuniĝoj), povantaj provoki nov-formiĝojn (tumorojn) ĉe efiko sur la organismon de eksperimentataj bestoj. El tio oni konkludas pri la konforma danĝero ankaŭ por la homo. La kancerogenaj substancoj estas danĝeraj en minimumaj dozoj (eĉ partoj de la milgramo). Estas jam konataj centoj da substancoj, posedantaj kancerogenajn proprecojn, precipe la derivaĵoj de antraceno kaj fenantreno, policiklaj karbohidrogenoj, aromaj aminoj, acokuniĝoj k.a., etilenaminoj, laktonoj, kelkaj alkaloidoj, sintetikaj polimeroj k:a.

La nuntempa homo estas en konstanta kontakto kun kancerogenaj substancoj pro la malpurigita ekstera medio, aero kaj akvo. La bestdevenaj nutraĵoj same povas fariĝi fonto de kancerogenoj. La krudaĵoj por produktado de animalaĵoj same ne estas liberaj de kancerogenaj efikontoj. Ili enfalas tien per uzado de certaj rimedoj por pli granda gajno pere de supergrasigo de la bestoj kaj birdoj. Per pesticidoj aŭ iliaj metabolitoj, per kiuj estas traktataj la plantoj, pro la sama celo. Kancerogenaj substancoj povas enfali ankaŭ ĉe vico de teĥnologiaj operacioj – ĉe aldono de certaj substancoj, ĉefe neorganikaj kolorigiloj por plibonigo de la ekstera aspekto de la produktoj. Pruviĝis, ke la antaŭe uzataj ĥemiaĵoj estas kun pruvita kancerogeneco, kaj en lastaj jaroj ilin oni malpermesas. La konata *butergelb* – por kolorigo de la krembutero same estas kun pruvita kancerogena aktivo. Por supergrasigo de animaloj kaj birdoj, estas uzataj hormonalaj preparaĵoj, posedantaj estrogenajn efikojn. La farmacia industrio pridisponas sintetikajn estrogenoj, grandaj dozoj el kiuj, donataj al eksperimentaj bestoj malordigas la endokrinan sistemon kaj kaŭzas kanceraperon en la laktoglandoj. Pro tio en certaj landoj estas malpermesita la uzado de kelkaj el ili, kiel rimedo por grasigo. Pro la ĉiam sama celo, estas proponita ia nafta substanco. Tiu uzado estas neallasebla pro la fakto, ke ĉe la eksperimentoj aperis nov-formiĝoj kaj same metastazo de malbonkvalitaj tumoroj. Inter la ĥemiaj aldonaĵoj por bonigo de la aspekto, koloro kaj aromo de la produktoj, viciĝas tiaj kun pruvita kancerogeneco, kaj el aliaj estas produktataj substancoj, kancerogenaj, ĉe ilia transformado en nutroproduktojn. Tipa ekzemplo estas la nitratoj kaj nitritoj, aldonate al la kolbasoj kaj viando, por aspektigi ilin freŝaj, rozaj. Tiel ankaŭ de la salpetro, kontraŭ rapida pufiĝo de la fromaĝo.

Dum la lastaj jaroj pruviĝis, ke multaj nitrozaminoj, formiĝantaj en la nutroproduktoj, en la ĉeesto de la nitratoj kaj nitritoj provokas tumordisvolviĝon. Inter la antibiotikoj (uzataj por longigo de la sekiga periodo de viandoj kaj

fiŝoj) ekzistas ankaŭ tiaj, kiuj rapidigas la disvolviĝon de malbonkvalitaj tumoroj en musoj, ĉe daŭra traktado per ili. Ĉe vasteuzata antaŭgardo de la grajneca kaviaro kontraŭ ŝimiĝo, kaj kontraŭ malheliĝo de la densigita lakto, sorbinacido, injektita subhaŭte 2-foje semajne po 2 mlgr. provokas sur la injektitan lokon fibrosarkomoj post 55-65 semajnoj en musojn. Lastatempe estas konsiderate, ke supervarmigitaj animalaj kaj plantaj grasaĵoj ĉe rostado, prezentas gravan fonton de kancerogenaj substancoj. Estas eksperimente pruvita la kancerogena efiko de nutrograsaĵoj, ĉe ilia ripeta uzado por fritado. Estas konstatataj tumoroj ĉe plurfoja injektado en musojn de fandita porkograsaĵo, varmigita 1- aŭ 5-foje ĉe 350 gradoj dum 30 minutoj. Sulman kaj aliaj sciencistoj konigis, ke ĉe varmigo de fulgo, prenita de kameromuroj (por fumigo de kolbasoj) oni sukcesis aperigi sarkomojn en musojn. Aperis multaj seriozaj duboj koncerne la ĉeeston de kancerogenaj substancoj en fumigitaj viandaĵoj. Estas serĉataj tiaj fumigiloj sen kancerogenaj substancoj ĉe la fumigo kaj estas proponataj likvaj, liberaj de kancerogenaj elementoj. En SSSR kaj alilande jam estas fabrikataj produktoj, fumigataj per likvaj fumigiloj. (Ĉar konsumanto tiel alkutimiĝis al tiuj produktoj, ke abrupta rezigno pri fumigaĵoj estas malebla.)

Kancerogenaj substancoj povas enfale en la produktojn ankaŭ ĉe la enpakigo dum gardado kaj transporto. Ĉe konservado de la fromaĝo kaŝkavalo estas uzata kovromiksaĵo el parafino kaj cerezino. Grasaĵoj kaj aliaj produktoj estas paketitaj en parafinitan paperon. La parafinon oni ricevas ĉe la naftoprodukta prilaboro. Ĝi entenas benzpirenon kaj aliajn policiklajn aromajn karbohidrogenojn, posedantaj kancerogenajn proprecojn. Pro tio, estas malpermesita la uzado de parafino kaj aliaj kovromaterialoj, nepurigitaj de aromaj karbohidrogenoj por paperparafinado, precipe por varmaj nutraĵoj kaj trinkaĵoj (kafo). Artefarita kaŭĉuko okupas vastan lokon en la nutraĵa industrio, ĉefe kiel melkiloj. La kontakto de lakto kun kaŭĉuko kreas eblecon por transiro en ĝin de kancerogenoj. En la artefarita kaŭĉuko havas lokon ankaŭ fulgo kaj diversaj moligiloj, entenantaj kancerogenajn substancojn. Ekde nelonge estas parafino, konata la kancerogena aktivo de aflatoksinoj. Ĝin produktas la fungeto *Aspargilus flavus*, parazito ĉe la ternuksoj. En 1961 Lankaster, aldonante al la nutraĵo de musoj 20% ternuksan farunon, entenantan aflatoksinon, la unua konstatis post 30 semajnoj karcinomojn en la hepato. Aliaj esploristoj konstatis adenokarcinomojn en la stomako de la musoj.

Esperantiĝis kun pluraj mallongiĝoj, ĉefe por veĝetaranoj,
Ruĵa Ĉerneva, Bulĝario.

LAKTA ARBO

EN tropika zono de Sudameriko kreskas la lakta arbo: Tra la entranĉaĵo de arboŝelo, la arbo sekrecias densan, agrable bonodoran sukon, kiu similas al bovinlakto. Sed la ĥemia konsistaĵo de la fluidaĵo estas malsimila al la lakto. Anstataŭ grasaĵo la suko de lakta arbo enhavas vaksecajn kombinaĵojn similajn al grasaĵo, anstataŭ la lakta proteino-kazeino, –nitrogenajn substancojn, kiuj per sia konsistaĵo similas al sango-proteino. La selakton en tiu ĉi suko prezentas sukereca fluidaĵo.

La suko ĉe la kuirado ne koaguliĝas, sed densiĝas kaj ricevadas odoron de freŝa fritita viando. Tiu ĉi suko aŭ kruda, aŭ kuirita estas eksterordinare nutro-valora. Tial ĝin la loĝantaro de tropikaj regionoj tre ŝatas konsumadi.

La lakta arbo, riĉa je nutraj substancoj, kreskas sur la plej nefruktodonaj deklivoj de Kordileroj, ĝi ne estas altkreska. Nur malofte ĝi atingas la altecon ĝis 25 da m. Ĝia disbranĉiĝinta radika sistemo estas kapabla akiradi el malriĉa grundo la plej valorajn nutrajn elementojn, kiuj estas al aliaj kreskaĵoj preskaŭ neatingeblaj.

Botanikistoj la laktan arbon envicigas al morusacoj. Ĉi tien apartenas ankau la interesa panarbo. Tiun karakterizas, ke ĝi havas eĉ 25-kg-ajn rondajn fruktojn, similajn al kukurbo. La pezaj fruktoj pendas sur dikaj branĉoj aŭ de-sur la trunkoj 1 m. super la tero. Ili pendas pene de mallongaj pedunkloj. Oni havas impreson, ke la frukto estas al la arbo alligita.

La frukto de la panarbo, same kiel la tritika pano, estas amelriĉa. La arbo kreskas en Hindujo kaj sur Malakaj Duoninsuloj. La tieaj loĝantoj la fruktojn kuiras, tranĉas je pecoj, ekzemple kiel ni terpomojn, kaj bakas. Se oni la frukton de panarbo lasas en malseketa kaj malvarma loko, tiam la amelo komencas fermenti kaj estiĝos maso simila al fermentita pasto. Tial la freŝajn fruktojn oni metas en kavon. El pasto, kiun oni tiel akiras, oni bakas bongustajn kuketojn.

La semoj de la panarbaj fruktoj enhavas multe da oleo, kaj ili estas manĝeblaj krudaj, aŭ bakitaj. El fruktoj de 20-jara arbo dum tuta jaro povas sin vivteni 3-4 personoj. En Hindoĉinio kaj sur la Sundaj Insuloj la pomarbo estas kultivata kiel ĉe-doma kreskaĵo.

El EXPRESS tradukis ŜL.

Rememore al s-ano ETZOLD

La 18an de Aŭgusto ĉijara mortis s-ano Walther Etzold en Leipzig-GDR. Nia movado perdis tre fervoran esperantiston kaj vegetaranon. Tuj post la unua alvoko de s-ano Váňa al kunlaboro antaŭ 6 jaroj, li disponigis sin por esti Reprezentanto-Peranto en Germana Demokr. Respubliko de la renaskiĝinta TEVA, kaj li tuj komencis labori, organizadi, varbi, skribi artikolojn, raportojn ankaŭ por la vegetara rubriko en Esperantisto Slovaka, kiu jam, bedaŭrinde, ne ekzistas en tiu gazeto, kiun antaŭ 30 jaroj fondis s-ano Váňa.

S-ano Etzold jam jardekojn antaŭe estis vegetarano. Pro la reviviĝo de TEVA kaj ĝia gazeto *Esp. Vegetarano* li tre ĝojis, kaj li skribis entuziasmajn leterojn al s-ano Váňa, rekonante al li la bonajn rezultojn, nome, ke tiu ĉi sukcesis post multaj klopodoj revivigi TEVAn kaj nian karan gazeton EV. – Ĝoje li legadis la interesajn artikolojn el la gazeto en Esperantaj rondoj kaj medioj, eĉ aliloke, kaj li tradukadis ankaŭ el nacilingvaj gazetoj artikolojn pri vegetarismo por nia gazeto.

S-ano Etzold estis modela Reprezentanto de TEVA, li klopodis trovi eĉ la iamajn membrojn de nia organizaĵo, kaj li varbadis novajn. – Senlace li vizitadis, kiel pli ol 80-jara homo, sian nevidantan konatulon – vegetaranon, al kiu li raportis pri ĉiu novaĵo en nia movado, kaj ankaŭ li laŭtlegis al tiu ĉiun artikolon el ĉiuj numeroj de nia gazeto, kaj el *Esperantista Slovaka* la vegetaran rubrikon. Kaj ankaŭ li ne forgesis la financan aferon, kaj li multe subtenadis per mondonacoj nian movadon kaj EVon.

La lastajn 1½ jarojn li vivis en hejmo por aĝuloj en sia urbo. Eĉ tie li ne ĉesis labori por vegetarismo. Li trovis novan agadkampon, – al la oficistaro de la hejmo kaj ties enloĝantoj, al la geflegistoj, same al la malsanuloj en la hospitala parto de la hejmo, – ĉie, li senlace rakontadis pri la celoj kaj avantaĝo de la senvianda vivmaniero.

Pasintjare mi vizitis s-anon Etzold kun mia bofratino en la hejmo por geaĝuloj, kaj li tiom entuziasme kaj konvinkige scipovis paroli pri vegetarismo, ke li sukcesis konvinki eĉ mian bofratinon, kiu antaŭe kredis, ke sen viandaĵoj ne eblas vivi.

Antaŭ 3 jaroj, kiam mi vizitis lin, li diris al mi, kiel 87-jara, ke li ŝatus ĝisvivi la 90an jaraĝon, je bonfamo kaj honoro de vegetarismo. – Kaj vere, lia deziro realiĝis: la 10an de Julio ĉijara li transvivis sian 90an jaron. Unu monaton kaj unu semajnon poste, la 18an de Aŭgusto, li fermis siajn okulojn por-ĉiame. Ni perdis vere sindonan kaj modelan kunlaboranton de nia movado.

La rememoro pri li estu ĉiam dankema kaj estimoplena.

Johanna Bräutigam, GDR.

El Leteroj...

MI denove donas vivsignon pri mi, sed antaŭ ĉio bv. noti mian novan adreson.

Jes, mi por ĉiam forlasis mian longjaran hejmon en la arbaro ĉe Runheim, sed ĉi tie ĉe mia nova hejmo ankaŭ estas bela arbaro kun ĉarma ĉirkaŭaĵo kaj pitoreska panoramo. La domo ĉi tie estis malnova, kaduka, neloĝebla, sed la iniciatinto de la fondo de tiu ĉi vegetara hejmo, s-ino Waltraŭd Goskowitz, kune kun sia edzo, ne timis pruntepreni grandan monsumon, por rekonstruigi ĉion, en granda kredo profunda, ke ili realigas bonan, noblan agon. Kaj tia etoso ligas nin ĉiujn, kiuj ĉi tie vivas, kune.

Mi, krom la komunaj laboroj, komencis 'konstrui' Esperantan stelon naturan en herbeja bedo pere de diversaj floroj, kiujn mi enplantos tien. Sed la afero ne estas tiom facila, kiel paroli pri ĝi, ĉar sur la loko, kie mi volas havi la Esperanto-stelon, funkciis pezaj meĥanismoj konstruaj dum la rekonstruado de la domo, kaj la tero fariĝis sub tiuj kvazaŭ ŝtono, de la granda premo, kaj mi tre malfacilan laboron havas pere de pioĉo, kontraŭ kiu ankaŭ la 'maljunaj ostoj' protestas, –ja kompreneble, miaj 85 jaroj ankaŭ diras ion al tio. Sed la volo, la deziro devigas min 'antaŭen', kaj la maljuna korpo devas obei.

Dum la komunaj laboroj kune kun la aliaj enloĝantoj de tiu ĉi hejmo, mi ofte rememoradas la similan medion antaŭ 60 jaroj en la Trudovaja Kolonija en regiono de Moskvo en Rusio, en kiun me venis kiel milita kaptito pere de Esperanto, kaj kie mi konatiĝis kun bonegaj geamikoj kaj kun vegetarismo, en Tolstoj-aj ideo kaj spirito. La tiea frateca atmosfero lasis en mi impresojn, kiuj igis min nun al tradukado de la 'Manifesto de la Paco', kiu – kiel vi multaj jam scias – aperis en Esperanto. Pri tio ĉio mi ofte rakontas ĉi tie al miaj kunlaborantoj –kunvivantoj, ĉe kiuj jam vekiĝis intereso pri Esperanto.

Niaj ĉefmanĝoj ĉi tie estas komunaj, nature, vegetaraj, kaj mi fartas bone, kiu fakto atestas pri tio, ke eĉ sciencistoj-fakuloj povas erari, kiuj asertas, ke homo sen vianda manĝaĵo ne povas ekzisti, kvankam ja estas eĉ tutaj popoloj, kiuj ne manĝas viandon jam dum jarcentoj, laŭ siaj tradicio aŭ religio.

Alvenis ankaŭ la gazeto *Esperantisto Slovaka*, sed mi vane serĉas en ĝi la rubrikon vegetaranan, kiu ja unusole min el ĝi interesis. Des pli mi do ĝojas, kiam venas nia kara *Esp. Vegetarano*, en kiu mi ĉiam trovas interesajn artikolojn, pri kiuj mi kutimas paroli ankaŭ al miaj kunvivantoj ĉi tie en tiu ĉi mia nova hejmo, kaj se longe ne venas tiu ĉi gazeto, mi kutimas preni en miajn manojn la malnovajn ankaŭ, kaj ŝajnas al mi, kvazaŭ mi trovus denove ion interesan en tiuj.

Nun mi jam finas mian skribadon, ĉar la suno jam staras alte, kaj ĝi vokas min labori en la naturo. – Mi ĉiutage ellitiĝas dum la matena krepusko, salutante la aŭroron de la suno, kaj aparte la aperiĝantan sunon, nian vivdonanton. Mi estas freŝa tiam, ĉar mi vespere ĉe la sun-subiro enlitiĝas, neperdanta la tempon ripozan ĉe radio- kaj televid-aparato, kiel la 'moderna homo'. – Do fartu bone, kore vin kaj ĉiujn geamikojn pere de nia kara *EV* salutas

Adolf Mosch, Jugendhof Heilenbergen,
D-7163 Oberrot-Wiesenbach, Germana Fed. Resp.

ĴUS ALVENIS LETERO, – en la lasta horo antaŭ la fermiĝo de nia redaktejo por tiu ĉi numero – de nia kara samideano Bakarov el la iama Vegetarana Kolonio Proslav, apud Plovdiv, Bulgario. Li sendas al ni, kaj por ĉiuj legantoj de *EV*, la plej korajn salutojn, rememorojn, esprimon de sia amo al ni ĉiuj, kaj rememore la 'Persan Rozarion', kun belegaj filozofiaj reguloj de la antikvaj tempoj de Zoroastroj, kaj same la vortojn de Abdul Baha.

Pro ĉio ni kore dankas al s-ano Bakarov, kaj ni deziras al li en liaj jaroj vivo-finaj ĉion bonan, ĉefe tolereblan sanstaton, animan ekvilibron, kontentecon kaj belajn rememorojn al la travivita vivo!

ANTAŬNELONGE alvenis la lasta n-ro de *Esperantista Vegetarano*, kiu – kiel ĉiam, estas tre interesa, – tiel komencas sian leteron s-ano Edvardsen, kiun li sendis de-sur la oceanajn ondojn pluganta ŝipo 'Laponia', kaj kiun li skribis ie ĉe la bordoj Kanadaj. Li inter aliaj aferoj mencias, ke verŝajne li povos fariĝi nia 'naĝanta Reprezentanto', se ni havos la 'flugantan', pri kiu estis mencio en *EV*-15a, ĉe la fino de la 27a paĝo, kaj kiu – espereble – ankoraŭ vivas kaj bonfartas, spite la aviadilan flugad-arton, kiu havas ankaŭ siajn 'kap-turnajn' eventojn. – Sed ni revenu al la letero:

En tiu n-ro de *EV* estas priskribo, kiamaniere baki bonan panon. Por mi ne estas malfacila afero, prizorgi kelkajn kilogramojn da tritiko, ĉar kiam troviĝas ĉi tie surŝipe ĉirkaŭ 30.000 tunoj da greno, certe kelkajn kliogramojn mi povas el tio havigi, kaj neniu riproĉos min pro tiu 'ŝtelado'. Mi jam ofte meditadis pri tio, kiamaniere prepari bonan panon por vegetarana gusto, kaj jen, – ĝuste en tiu *EV* mi trovis la bonegan recepton! Kompreneble mi tuj preparis la acidan paston, kaj poste laŭ la priskribo en tiu *EV*., venis la triumfa panbakado! – La unua pano jam tuj estis granda sukceso! – La bonodoro, la bonega gusto. – Kompreneble la pano bonege gustis ankaŭ al aliaj, – scivolemuloj, kaj tiel baldaŭ mi devis baki alian, ĉar la al-mi-gratulantoj pro la sukceso de la pan-bakado ne nur gratulis, sed ankaŭ manĝis mian panon, kaj preskaŭ la tutan ili formanĝis! – Kompreneble estas multe da pano sur la ŝipo je dispono, ankaŭ la t.n. *Knäckebrot*, kaj la de-ĉiuj-ŝatata blanka pano, tamen tiun mian ĉiuj trovis la plej bongusta. – Do mi havas sufiĉe da greno, ankaŭ elektran bonegan bak-fornon je dispono, kaj tiel la propra pano-preparado fariĝos verŝajne mia nova kaj utila hobio.

(Ni gratulas al la sukcesoj de nia kara naĝanta Reprezentanto, kaj dume ni ne povas kaŝi nian apetiton ankaŭ je lia pano kun la kunligita deziro. Espereble li povos, kiel ankaŭ bona fiŝ-kaptisto, ie-tie *kapti* por TEVA novan Reprezentanton, kiam li vagadas tra la oceanoj, tra la tuta mondo.)

ESPERANTISTA VEGETARANO estas vere interesa gazeto, kaj mi volonte konatigos ĝian enhavon al la gesamideanoj en Odesa, kien mi veturos. Min tre ekinteresigis la artikolo pri la libro de Suvorin 'Kuracado per malsato'. Apartan mian dankon pro ĝia publikigo, kaj estus tre interesa, se venus ankaŭ artikoloj pri ties aliaj verkoj. *Nadja Andrianova, Sovetunio.*

ESPERANTISTA VEGETARANO

Bulteno (fondita en 1914) de la

TUTMONDA ESPERANTA VEGETARA ASOCIO

(fondita en 1908)

Unua prezidanto : L. N. Tolstoj

NOVA SERIO : NUMERO 19-20 – Januaro 1977

Redaktanto : Ernesto Váňa
CS 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, CSSR.

EL LA ENHAVO paĝo

Eldonanto : Christopher Fettes
St Columba's College, Rathfarnham, Dublin 14, Irlando

Pri adres-ŝanĝoj, nericevo de la bulteno, prov-ekzemplero, ktp., bonvolu skribi al la eldonanto – do ne al la redaktanto!

ATENTU DONACANTOJ!

Nepre sendu viajn donacojn per internacia postmandato NE per ĉeko.

La kovrilon desegnis JAN SCHAAP (Nederlando).

Mimeografis en Anglujo: FELLOWSHIP PRESS, Gloucester